/12

Вестник ЗОЖ



№5 (306), март 2006 г.


Константин КАПУНОВ.

Еще в полях белеет снег,
А воды уж весной шумят.

Письмо в номер

КАК-ТО РАЗ 8 МАРТА...

Этот случай произошел 8 Марта лет 20 назад. Собиралась лететь в Воронеж. Аэропорт находился далеко: надо было сначала ехать на электричке, потом на метро и, наконец, на автобусе.

Вышла из дома пораньше, еще темно было. Шла медленно, потому что взяла с собой много тяжелых вещей. Вдруг меня догоняют три человека – мужчина и две женщины. Мужчина поздравил с праздником, взял сумки. Донес до электрички и помог зайти в вагон. Доехала хорошо, вышла, стою на платформе и думаю, как бы добраться до метро. И тут идут два молодых человека. Поздравили и говорят: "А давайте мы вам поможем?" Проводили до метро.

Выхожу на своей станции. Время еще раннее, пассажиров мало. Доковыляла до эскалатора и стою. Идет мужчина, а дежурная у эскалатора говорит ему: "Помогите женщине!" Он, конечно, взял сумки.

Эскалатор длинный, едем. И вдруг снова раздается голос дежурной: "Мужчина, который помог женщине с вещами! Благодарим вас от всех женщин в наш Женский день!" Мужчина заулыбался, спросил меня, куда мне надо, и проводил до автобуса. Вот так счастливо и добралась до аэропорта.

Адрес: Калинкиной Римме Артамоновне, 397922 Воронежская обл., Лискинский р-н, с. Петровское, ул. Садовая, д. 73.

Цитата номера

На 8 Марта солнышко смеется.
Пусть всем нашим дамам счастье
улыбнется!
Пусть вас любят дети, обожают внуки,
Пусть к вам не пристанут беды и разлуки.
Пусть в сердцах растают зимней
стужи льдинки
И улыбки скрасят все ваши морщинки.

Адрес: Кузнецовой Раисе Петровне, 681021 Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Комсомольская, д.38, кв.4.

Э-МАН-СИ-ПА-ЦИЯ

О чем еще говорить в день 8 Марта, то есть в Женский день, как не об эмансипации? Об эдаком раскрепощении женщины, предоставлении ей равных прав в общественной, трудовой и семейной жизни.

О чем еще?.. Вообще-то мне все эти разговоры об эмансипации напоминают известный рефрен из анекдота, когда служащий зоопарка у клетки слона объясняет дамочке с ребенком, интересующимся рационом животного: "Съисть-то он съисть, да кто ж ему дасть...".

Хотя, конечно же, за столетия борьбы женщины кое-чего добились. Скажем, выворачивать ломами шпалы, таскать мешки с картофелем, заниматься борьбой сумо, тягать на равных с мужиками штангу, или бить на боксерском ринге друг другу морды — личики то есть.

Если говорить честно, то даже не женщины этого добились, а просто расступились мужики. И то верно: куда приятнее, разбившись на чекистские тройки, пока там женщины — бабы по-ихнему — на морозе с ломами, вести в тепле задушевные беседы на тему "А ты кто такой?!" — и опрокидывать стакан за стаканом.

Кстати, мы сегодня в номере под рубрикой "Задело за живое" обсуждаем проблему треклятого российского алкоголизма: бежать куда глаза глядят от пьяниц или, плюнув на разные там эмансипации, терпеть? То есть мне временами кажется, что российский алкоголизм — это что-то вроде национальной идеи. С одной стороны, государство как бы получает от продажи спиртного в том или ином виде деньги. С другой — сильно пьющие, хотят они того или нет, но заметно сокращают время пребывания на пенсии, если вообще доживают до нее. Государству опять же польза. Получается как бы две в одном.

Но как страдают при этом женщины, дети! Не знаю, как другие, но я лично категорически не согласен с позицией Зои Сергеевны Клименковой, которая считает, что необходимо помочь пьющему, а не бросать его на произвол судьбы. Мол, болезнь надо лечить.

Надо! Но не за счет здоровья домашних. Государство должно взять на себя эту обязанность, как и вообще борьбу с алкоголизмом. Но почему-то не берет.

Или, продолжая тему эмансипации... Я тут недавно слушал телевизионное интервью с одной довольно известной поэтессой. Она очень сдержанно относилась к идее тотальной эмансипации и больше склонялась к тому, что призвание женщины — служить мужчине. Правда, при этом она не уточняла комплекс "услуг", и я, грешный, тут же вспомнил очередной анекдот с участием все тех же дамы с ребенком, слона и "лица кавказской национальности".

Ребенок из чисто детской любознательности пытается выяснить, к какому полу относится слон. Дама говорит, что это — мужчина. "Лицо" же утверждает: "Самэц!" После некоторой дискуссии дама восклицает: "Хорошо! Но какая разница?" И "лицо" поясняет: "Мужчина кошелек должен иметь".

Вот я и думаю: многие ли сегодня мужчины имеют кошелек... Или интеллект, или иные какие качества и достоинства, дабы вдохновить женщину на служение.

Но в таком случае где же тут эмансипация?

Впрочем, думаю, все индивидуально. Просто есть женщины, которые готовы служить мужчине. Есть мужчины, которые готовы служить женщине. Но лучший вариант — это когда жизнь сводит людей, готовых служить друг другу. И никакой эмансипации.

Вот, собственно, и вся моя мелкая философия в этом вопросе. Не убежден, что я в нем подкован — все мы слабые пловцы в житейском море. В любом случае хотелось бы видеть в стране больше улыбающихся женщин, больше здоровых, меньше несчастных и меньше больных. И не только 8 Марта.

Всех с этим днем. Хотя, как часто случается, я опоздал: проза жизни — график выпуска.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 6-й, номер «ЗОЖ» выйдет 27 марта с.г.

ЧТОБЫ ПЛОТЬ УКРОТИТЬ, А ДУХОМ УКРЕПИТЬСЯ

6 марта у православных начался Великий пост, самый строгий и продолжительный по времени. Как современному человеку, живущему в постоянных стрессах и соблазнах, обремененному заботами, выдержать его? Об этом по просьбе корреспондента "ЗОЖ" Варвары Богдановой рассказывает иеромонах Сретенского ставропигиального мужского монастыря отец ИОВ (ГУМЕРОВ).

Некоторые люди, никогда не постившиеся, а только, возможно, задумывающиеся над этим, боятся одного слова "пост". На самом деле ничего непосильного тут нет. Я много лет уже пощусь, никаких подвигов не совершаю, подчиняюсь уставу, который, кстати сказать, не позволяет самочинно уклоняться от поста, но и запрещает его усугублять.

На время поста надо исключить пищу животного происхождения, заменив ее растительной. Рыбу разрешается есть дважды — в праздник Благовещения Пресвятой Богородицы 7 апреля и в Вербное воскресенье, которое в этом году выпадает на 16 апреля.

Мне могут возразить, что уставы церкви были приняты много веков назад, а сейчас наша жизнь изменилась кардинально. Соглашусь: физически и духовно человек нынче значительно слабее тех монахов древних монастырей, на примере подвижнической жизни которых и зарождались правила поста. Поэтому церковь чутко и гибко определяет наши возможности такой формой: "по силам".

Но хочу сказать, что у человека со средним здоровьем должны быть силы на строгий пост. Можно есть отварные овощи, холодные, правда. Не разрешается растительное масло, но зато позволяются соленья — огурцы, помидоры, грибы, а также фрукты, хлеб. Если человек так будет питаться в течение самых строгих дней поста, наверное, он не истощится.

Тут очень важен настрой. Перед постом иногда подходят верующие, просят: "Батюшка, благословите, разрешите послабление, мне доктор запрещает отказываться от кисломолочных продуктов или от рыбы". А я всегда уговариваю этого не делать. Во-первых, Господь поможет, во-вторых, мы порой сами не знаем своих возможностей. Потом встречаешь этого человека, и он так благодарит за то, что в меру сил своих соблюдал пост до конца, а значит, полнее вместе со всеми испытал радость праздника Пасхи. Если смалодушествовал, проявил маловерие, то и праздничная радость скрадывается. Недаром же церковь перед всеми великими праздниками установила посты. Сейчас медицинские показатели надо учитывать. По уставу есть послабления больным, обязательно беременным. Повторю сказанное выше — действуйте по силам.

Часто прихожане спрашивают: нужно ли и можно поститься детям? Решать это, конечно, родителям. Есть семьи церковные, где дети полностью освобождены от поста. Жаль, потому что на самом деле они лишают их возможности получить уроки воздержания. Как бы ребенок ни любил какие-то лакомства, если пришел Великий пост, то он учится семь недель терпеть и ждать праздника Великой Пасхи. Иначе в детях культивируется привычка любой

ценой удовлетворить свои желания. Когда всегда и все можно, это неправильно. Потому пост полезен и для детей. Заставлять силой, конечно, не нужно. Лучше объясните, в чем смысл поста, расскажите о предстоящем празднике Воскресения Христова.

Есть такое заблуждение среди людей, что пост — это своего рода диета. Так думать нельзя. Период поста — время духовных трудов. Нужно, чтобы душа управляла телом, а не наоборот. Ограничения в пище, исключение некоторых продуктов должны этому помогать. Пост прежде всего должен быть духовным. В это время мы избегаем всякой суетности, развлечений. Пост не должен рождать чувства превосходства, самомнения, тщеславия.

Семь недель — срок немалый. Но хочу заметить, что постный стол может быть и вкусным, и разнообразным.

На завтрак возьмите за правило варить геркулесовую кашу на воде. Уже в тарелку потрите яблоко, посыпьте сахаром и корицей. Или положите горсть распаренного изюма и 2-3 измельченных грецких ореха.

Делайте витаминные бутерброды. Кусочек свежего черного хлеба полейте подсолнечным маслом. Посолите и посыпьте нарезанной зеленью укропа, петрушки, лука.

Можно испечь блинчики на минеральной воде. Возьмите 6-7 ст. ложек пшеничной муки и 2 ст. ложки геркулеса. Перемешайте, посолите и влейте полстакана минеральной воды, боржоми, например. Тесто должно получиться, как негустая сметана. Дайте ему постоять 15 минут и выпекайте на растительном масле тонкие блинчики. Подавайте их к столу горячими, с медом или вареньем.

Любой хозяйке несложно приготовить и дрожжевое постное тесто. На 2 стакана муки вам потребуется стакан теплой воды, 1/2 ч. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 1/2 стакана растительного масла и половина пакетика сухих дрожжей. Дрожжи, муку, соль и сахар перемешайте и разведите в теплой воде. Замесите тесто и дайте ему 2-3 раза подойти. Затем влейте масло. Аккуратно перемешайте и лепите пироги с капустой и зеленым луком, или с картошкой и жареным луком, или с рисом и грибами. А вот как можно приготовить макароны. Возьмите 1-2 морковки, луковицу, немного грибов, кусочек тыквы, если у кого осталась с лета, и 300 г макарон любой формы, изготовленных без добавления яиц. Макароны отварите в подсоленной воде до готовности. Овощи мелко порежьте и потушите на растительном масле. Разложите макароны по тарелкам, овощи кладите сверху. Посыпьте измельченным чесноком и зеленью.

Во время поста очень выручают домашние заготовки. Свои, с лета припасенные, соленые огурчики и помидорчики, различные салаты с капустой, со сладким перцем, с баклажанами и кабачками, свекольные заправки и томатные соусы. В сочетании с отварной картошкой, рисом или гречкой они займут достойное место на вашем постном столе.

Помните, что все хорошо в меру. Телесный пост не должен стать самоцелью. Если человек за все семь недель ни разу не раздражался, не впал в уныние, он больше преуспел, чем тот, кто все это время просидел на сухарях, осуждая других. Так что у того, кто слаб телесно, всегда есть возможность все восполнить постом духовным. Будьте добрее и внимательнее к окружающим вас людям.

"ЗОЖ": Итак, друзья, приобщайтесь к режиму воздержания. По мере сил, разумеется. И для тела хорошо, и для укрепления духа полезно.

ВЕРА, НАДЕЖДА, ЛЮБОВЬ

Начну с далеких лет. Когда я училась в 10-м классе, мы договорились с подругами завести "Песенник" и в нем писать на память друг другу стихи, песни, пословицы. На первой странице своего "Песенника" я поместила стихотворение поэта Сергея Острового "Три имени". Это было 11 февраля 1956 года. Потом на выпускном вечере декламировала любимые стихи.

С тех пор время от времени просматриваю старые записи, вспоминаю одноклассников. А недавно задала себе вопрос: "Где сейчас поэт Островой, сколько ему лет?" И какая была радость прочесть о Сергее Григорьевиче и его жене, Надежде Николаевне, в "ЗОЖ" (№ 25 за 2005 год).

Стихотворение "Три имени" мне дорого еще и потому, что оно созвучно с именами в нашей семье: Вера, Любовь, Надежда и мама наша София. В молодости эти поэтические строчки помогли мне в первых шагах самостоятельной жизни: умею верить, умею любить, умею надеяться и ждать.

Адрес: Сердюк Вере Васильевне, 346421 Ростовская обл., г. Новочеркасск, пр-т Баклановский, д. 124, кв. 19.

"ЗОЖ": Увы, как ни горько говорить, но Сергея Григорьевича Острового уже нет с нами — в начале января он завершил свой долгий и прекрасный жизненный путь. Поэт успел прочитать интервью в "ЗОЖ"...

Сегодня, Вера Васильевна, мы публикуем его стихотворение "Три имени". Оно словно специально написано к дню 8 Марта.

ТРИ ИМЕНИ

Три женских имени
в России,
Как три судьбы, как три
пути...
Ты вышел в странствия
земные —
С каким из них тебе
идти?!

С Надеждою?
С Любовью?
С Верой?
Кто спутница в твоей
судьбе?
С кем в летний день
иль в зимний, серый,
В далекий путь идти
тебе?!

С кем? Как зовут ее?
Любовью?
Дойди до этой высоты!
И всей душой своей,
всей кровью,
Светлей и чище
станешь ты.

А может, в путь
пойдешь ты с Верой?
С ней победишь в
любой борьбе,
Будь терпелив —
и полной мерой
Судьба за все воздаст
тебе.

А я в свой путь —
пойду с Надеждой!
Где б ни был я — она
со мной,
Все то, о чем мечтал
я прежде, —
Соединилось в ней
одной.

Люблю ее. Мне с ней
надежно,
С ней, верю, — землю
подниму!
...А без Надежды
разве можно
Жить человеку одному?

В ДЕРЕВНЮ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Привет из Рязанской области, из села Чулково! Приехала сюда из Казахстана, и мне здесь очень

нравится. Какой воздух чистый, душистый! А какая вода зеркальная в колодцах, какие родники бьют! Дед мой на речке удит рыбу, приносит немного к столу. Недалеко лес, ходим по грибы, по ягоды. Сколько было земляники в том году!

У меня свой дом, сад, огород. А вести хозяйство — тут и зарядка, и гимнастика. В саду выращиваю клубнику. Когда она цветет, нарву немного и сушу листья. Ими очень хорошо чай заваривать. Калину тоже хорошо использовать вместо заварки. Когда жили в Казахстане, я постоянно болела — ведь все время на нервах. А теперь и нервы успокоились, и все болячки ушли.

Часто пишут: "Помогите переехать в деревню, в городе задыхаюсь". Почему-то к нам никто не едет, боятся, что ли, люди свои квартиры оставить. А разве сравнишь город с деревней? Тут долгожители: им по 80 лет, а бегают, как молодые. Так что приезжайте в деревню за здоровьем — не пожалеете!

Адрес: Ахмедовой Софье Степановне, 391843 Рязанская обл., Скопинский р-н, с. Чулково, ул. Низовка, д. 105.

СПАСИБО ЗА 25-Й!

Огромное спасибо, низкий поклон за бесценный подарок. За "ЗОЖ" вообще, а в частности, за № 25, который пришел в январе. Что со мной было!

Немного внесу ясности. В мою жизнь и в мой дом газета вошла подарком. Подарили мне ее друзья в 1998 году, когда умирал от рака свекор и по вине врачей третий год имел ряд заболеваний младший сынишка. Тогда "ЗОЖ" во многом оказал помощь.

Сколько же раз я принималась писать в редакцию: искренне благодарить, иногда даже поспорить, просто поплакаться, но ни разу текст так и не отправила. Причин на то было всегда достаточно. Но сейчас не отправить не могу— уж больно сердце просит отблагодарить вас за этот номер.

Ради Бога, не сомневайтесь по поводу нужности таких номеров. Хотя бы взять мой пример. Уже девятый год я с "ЗОЖ", правда, только 5 последних лет стараюсь дарить подписки своим измученным болячками друзьям, родственникам. Приходится иногда подшивки одалживать. Вот мои номера за все годы, мое сокровище и "тает" на глазах. Ведь частенько особо и не знаешь людей, которым даешь подшивку. Просят: мол, позарез надо — и даешь. А после возврата не посмотришь, в каком она состоянии. Когда же по необходимости кинешься за помощью, глядишь, а ценные рецепты, иногда и статьи (о масле с водкой, перекиси водорода, эликсире Печениной), исчезли бесследно. Правда, иные рецепты, которые помогли, остаются в голове на всю оставшуюся жизнь. Но многое так перепутывается, что просто необходимо заново перечитать, а этого как раз и нет. Иногда и слезы обиды выступают. Но чаще сама себя успокаиваю: "Ну, уж если взяли — значит, им нужнее". Вот и этот 25-й номер... Шесть дней, как перечитываю без конца — все-все! Я его ни за что никому не дам. Можете поверить — ложусь спать и его — под подушку. Надо мной домашние даже смеются. "Ну что, прибавилось здоровья?"

Немного о себе. Полгода, как на пенсии по возрасту. У нас с мужем трое сыновей — умных, красивых и просто безумно любящих нас, родителей. Теперь у нас две внученьки — одной пять лет, другой два годика. Все горести, связанные с болезнями, компенсируются любовью, заботой друг о друге. Мы имеем 30 соток земли, где выращиваем очень много целебной травки, ну и, конечно же, овощей, ягод. Это наследство у нас всего три года. И мне очень хочется одаривать — именно одаривать! — нуждающихся в моих травках и именно москвичей. Как это сделать? А своим друзьям, даря подписку на газету "ЗОЖ", обязательно делаю подушечку с лечебными травами, заранее узнав, что им подходит. А травочки у нас очень много и просто в лесу, и в степи. В огороде — чабрец, мелисса, мята, чистотел, подорожник, спорыш... Ну, теперь вроде все. Выговорилась.

Адрес: Мелиховой Полине Артемьевне, 403300 Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Тракторная, д. 4а.

МОЙ ДЕД, МАКСИМ ПАВЛОВИЧ ФРОЛОВ

Я постоянная читательница и почитательница газеты с 2000 года. Очень рада тому, что "ЗОЖ" есть и, надеюсь, будет. Это очень важно, ибо при нашем состоянии медицины, особенно в деревнях, на сегодняшний день "ЗОЖ" — единственная наша надежда на помощь в поддержании и обретении здоровья.

Немного о себе. Мне 67 лет, то есть я из тех, кого называют "дети войны", со всеми вытекающими отсюда последствиями. Но живу я на Алтае, а это, как говорил мой дед — старый алтайский охотник, прошедший еще ту "ерманскую" войну — при наличии некоторых знаний и понимания "природы вещей" дает мне возможность лечить себя самостоятельно, почти не прибегая к помощи официальной медицины.

Дед мой, Максим Павлович Фролов, был добрым и светлым человеком. Не имея медицинского, да и никакого другого образования, лечил людей от многих болезней — в военное и послевоенное время врачебной помощи ждать было неоткуда. По соседству с нами жили репатриированные с Поволжья немецкие семьи. Дальняя дорога и жуткие условия жизни сделали свое черное дело: так называемая в народе "чахотка" валила людей с ног.

Лечил дед этих людей горячим молоком со смолой алтайской сосны с красным перцем. Заставлял париться в бане со смоляным паром: растворяя кусочек смолы в крутом кипятке, плескал на каменку. И сдавалась, отступала болезнь. Помогали, видимо, надежда на Бога и искреннее убеждение, что смола эта действительно поможет выкарабкаться. Такой настой также чистит организм от шлаков, а лепешечки из размятой теплой смолы очищают тело от гнойных нарывов. Смолу дед брал не прозрачную, а как бы желтовато-белую. Теперь понимаю, что именно в ней содержится больше эфирных масел и летучих веществ.

Здесь у нас, на Алтае, даже воздух несет здоровье. Предгорья Алтая — одно из нетронутых "цивилизацией" мест. Растут лиственницы, вековые сосны, сказывается чистота источников, воздуха и почвы. Сама природа сохранила здесь свою целебную силу.

Не случайно здесь у нас так много санаториев и профилакториев для легочных больных. Так что

при некотором знании природы наш Алтай не даст нам пропасть.

Вот опять три года назад сказалось военное детство, появились проблемы с легкими, и я, вспомнив этот старинный проверенный дедовский рецепт, послала сына за смолой. Два месяца лечения, и, слава Богу, все позади — опять живу! А деда моего помнят старожилы до сих пор. Вот какой след оставил в жизни абсолютно безграмотный, но добрый и мудрый человек — старый алтайский охотник, понимающий природу вещей.

Встречаю в "ЗОЖ" просьбы о помощи в лечении мокнущей экземы. Дед мой лечил экзему так: брал две ложки черного (дымного) охотничьего пороха, растирал в деревянной ступке и смешивал с двумя ложками сметаны. Эта мазь помогала очень хорошо, быстро подсыхали струпья, отпадали и появлялась чистая кожа.

Рецепт, проверенный на себе, от чирьев в ушах. Дед брал медвежью желчь и смазывал в ухе. Сейчас медвежьей желчи у меня нет. Можно, например, взять петуха, изъять желчь из печени, эффект такой же.

Знаю еще несколько действенных рецептов, читаю в рубрике "Отзовитесь!" крики о помощи, и мне думается, что в некоторых случаях могла бы помочь, если бы присылали конверты с подписанными обратными адресами, ответила бы всем.

Адрес: Шумченко Тамаре Ивановне, 658745 Алтайский край, Крутихинский р-н, дер. Подборное, ул. Центральная, д. 42.

"ЗОЖ": Вы просто замечательно написали о своем деде, Тамара Ивановна. Будем счастливы получить от вас продолжение. И вообще хотелось бы узнать о Максиме Павловиче побольше. Может быть, возьмете на себя труд, поговорите со старожилами — вдруг кто-то что-то вспомнит интересное, да и деду была бы хорошая память. Словом, ждем!

СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ В МОРЕ ЖИЗНИ

С великой благодарностью к вам пишу это письмо. Неоценимую помощь оказываете вы больным людям. Если коротко, то вестник:

Мой спасательный круг
в море жизни
бушующем
И надежнейший друг,
мои раны врачующий.

Да, очень поддерживает вестник, делает в какой-то мере независимым от врачей. Я стараюсь не обращаться в больницу после смешного и в то же время возмутительного случая.

Семь лет назад перенесла операцию по поводу миомы и поликистоза яичников. С 14 лет у меня были ужасные боли и сильные кровотечения во время менструаций. На мои постоянные жалобы отвечали, что все чисто, все хорошо. Ни разу не предлагали лечения. А в 41 год мне удалили и матку, и яичники. Так вот, два года назад устраивалась я на работу, нужно было пройти комиссию, сначала провериться в смотровом кабинете. Принимала опытная фельдшер. Перед осмотром я сказала, что перенесла такую операцию, да и в карточке указано. И что, вы думаете, она написала в карточке? "Стенки матки чистые, матка не увеличена". Я сразу-то не посмотрела в карточку, а когда пришла на прием к терапевту, смотрю, а у нее глаза на лоб полезли. Только головой покачала... Так что успешно лечу себя рецептами из "ЗОЖ", не надеюсь на врачей. Не могу сказать, что все плохие. Много и прекрасных специалистов, но вот такие нерадивые позорят медицину, вызывая огромное недоверие к ней.

Хочу поделиться рецептом, который оказался очень действенным от многих болезней для меня, да еще и мужа подлечил. О нем писали в "ЗОЖ", но я повторюсь. Нужно 5 трав — пустырник, валериану, ромашку, сушеницу топяную, спорыш (я кладу по 1 ст. ложке) — залить 1 литром кипятка, настоять 30 минут, завернув в полотенце. Процедить, добавить мед по вкусу. Хотя в рецепте говорилось, что нужно 0,5 л меда и 0,5 л водки, но я делаю без водки. Поставить в холодильник, принимать по 1 ст. ложке утром натощак и вечером перед сном. Очень хорошо лечит гипертонию, тахикардию, атеросклероз, то есть болезни, связанные с сердцем. У мужа моего были сильные головные боли, он инвалид III группы. Без таблеток не жил. Сейчас забыл о них, голова болит очень редко. Мы стали очень хорошо спать, спокойные и доброжелательные. Только принимать этот настой нужно не менее 1 года, ежедневно, не забывая.

А еще расскажу, как помогла мне перекись. Каждую зиму у меня болело горло. Этой зимой заболело с одной стороны, даже горошина прощупывалась. В ухо начало стрелять. Я развела перекись, закапала в ухо в обед и на ночь. Утром встала здоровой. Боли нет, опухоль исчезла, ухо в порядке. И за всю зиму горло больше не болело. Я удивилась — горло-то не полоскала. Вот это мощь H_2O_2!

Много лет назад написала я эти строки прямо на работе перед праздником 8 Марта. У меня очень хороший муж, никогда меня не обижал, а женщины-коллеги всегда жаловались на своих мужей. Вот за одну минуту у меня вдруг и возникли в голове такие строки:

Нам не нужны богатые
подарки,
Пустые и красивые
слова.
Нам бы тепла, немного
ласки,
Чтоб от любви
кружилась голова!
Вы подарите нам свою
надежность,
Подставьте твердое
свое плечо.
Оставьте в этот день
свою мужскую
гордость
И в губы поцелуйте
горячо!

Желаю искренне всем женщинам любви, внимания и заботы со стороны мужей, сыновей!

Адрес: Петровой Ольге Алексеевне, 665001 Иркутская обл., г. Тайшет, ул. Пролетарская, д. 104.

ТЫ С НАМИ, ОТЕЦ!

Расскажу о своем отце, Всеволоде Дмитриевиче Окине. Во время Великой Отечественной войны у него был перебит позвоночник, и после операции он находился в палате для безнадежных несколько дней. Очнувшись, увидел вокруг умерших солдат.

Два года провел в гипсовой кроватке: туберкулез позвоночника. Домой вернулся на костылях, заново учился ходить, ноги были, как спички, стал инвалидом I группы. Немного окрепнув, поступил в строительный техникум, где познакомился с моей мамой, Галиной Васильевной Берестневой.

Все курсовые работы и

экзамены у отца принимали на дому. Жили тяжело. Из тоненьких проволочек папа делал крючки с петельками (как застежки), мама пришивала их на картонки и меняла на продукты. Еще зарабатывала на грудном молоке: кормила двоих чужих деток. Уходя на занятия, оставляла меня на кровати рядом с папой. И он лежа нянчился со мной.

Но молодость взяла свое, отец поднялся, стал ходить. По окончании техникума его как отличника без экзаменов направили в Харьковский инженерно-строительный институт, который он окончил за три года с отличием. Очень стеснялся костылей, много тренировался, даже в теннис научился играть, и я за ним потянулась. Никто не догадывался, что папа инвалид. Он даже пенсию не получал. Работал заместителем директора холодильника порта в Новороссийске.

Но в 1971 году, занимаясь подводным плаванием по 4 часа в день, сильно застудил позвоночник. Сразу не обратился к врачам, лечился сам. В результате попал в госпиталь. Операцию делали 10 часов, спустя полторы недели перенес клиническую смерть.

И все началось сначала: гипсовая кровать, костыли. Снова учился ходить. Мама находилась с папой в госпитале, только раз в неделю ездила домой за продуктами. Каждый день "купала" его в гипсовой кровати, чтобы не было пролежней. Ухаживала и за другими больными в палате.

Последнее время отец ходил с костылем и палочкой. Перенес еще одну операцию — на желчном пузыре. И всегда была рядом мама Галочка, как он ее называл. Ездил на своем вездеходе — "Запорожце", возил соседей, друзей, занимался фотографией, не имея музыкального образования, играл на разных инструментах. Ремонтировал велосипеды, детские коляски, машины, мотоциклы. Все бежали к дедушке Севе.

Много раз отец спасал маму, даже роды второй дочери принимал сам. А когда папе стало плохо с сердцем, сказал: "Все, Галочка, теперь ты меня не спасешь". Видно, чувствовал конец. Приехала "скорая", сделали укол, и он умер.

Отца нет с нами уже 15 лет. Я преклоняюсь перед любовью и мужеством своих родителей. Мама говорит, что живет за двоих. А мой сын и их внук, тоже Всеволод, написал маслом портрет дедушки.

Адрес: Кабышевой Людмиле Всеволодовне, 353700 Краснодарский край, Каневский р-н, ст. Новоминская, ул. Кирова, д. 56.

"ЗОЖ": Жаль, Людмила Всеволодовна, что не прислали фотографию этого портрета. О таком человеке, каким был ваш отец, должны знать если уж не страна, то миллионы зожевцев точно. Благодарим вас за письмо и за радость общения с Всеволодом Дмитриевичем. Да, да, мы не оговорились — именно общение! Мы как будто посидели с ним рядом, поговорили и пожали друг другу руки. Еще раз спасибо!

ПОДШИВКИ ПОДАРЮ ДОЧЕРЯМ

Вот уже три года, как выписываю вестник. Очень нравится. Мне 66, мужу 71 год. Родилась я в доме, где было 10 детей, но, несмотря на военные годы, все мы выжили, обзавелись семьями. Думали, что всегда будем дружно жить вместе. Однако с началом перестройки постепенно стали разъезжаться из Казахстана и теперь общаемся в основном только с помощью писем, видимся редко.

Мы с мужем поселились в деревне, поближе к детям. Имеем участок, выращиваем овощи и много ягод. В лесу собираем грибы. На зиму запасаемся лечебными травами. Кое-какие рецепты из "ЗОЖ" применяем. Лечимся главным образом золотым усом, пьем, делаем всевозможные примочки, втирания от суставных болей. Мой муж 2 месяца лежал, не мог ходить. Поставил его на ноги золотой ус, это — наш женьшень.

Я занимаюсь по утрам зарядкой. Еще лежа в постели, делаю упражнения для глаз, "велосипед", а встав, хожу на ягодицах и на коленях. Благодаря физкультуре и советам в газете давно не обращаюсь в больницу со своими болячками в тазобедренных и других суставах. А собранные подшивки "ЗОЖ" хочу подарить своим двум дочерям — пусть учатся быть здоровыми!

Адрес: Шапоренко Н.И., 633635 Новосибирская обл., Сузунский р-н, с. Битки, ул. Пушкина, д. 12.

ПРИЕЗЖАЙТЕ ОТДОХНУТЬ ОТ СУЕТЫ

В шестидесятые годы я с трудом, но сбежала из деревни в город. Невозможно было существовать на трудодни. 35 лет была городской жительницей. И вот — опять в деревне. Счастлива, что есть огород, сад. Так что можно жить даже на минимальную пенсию. Чай из трав, в холодильнике в любое время года лежит пяток свежих яиц. Завела козочку, теперь всегда есть пол-литра молока и кусочек творога. Зимой, правда, сложнее — газ по нашей пенсии очень дорогой.

Весной задумала посадить виноград, чтобы от калитки до крыльца — 13 метров — была красивая арка. Надеюсь на помощь дочери и зятя. Они живут в Петербурге, но каждую осень приезжают, восхищаются деревенской благодатью. Уже объявила зятю, мол, буду готовить для тебя вино бочонками.

Как бы ни храбрилась, а годы берут свое — 65 лет. Зимой скакало давление. Но из дома выхожу без таблеток и этому рада. Все же нам, пенсионерам, на пользу жизнь в деревне. Это молодежи плохо — работы нет, а если есть, так расчет то зерном, то соломой.

Хочу пригласить к нам жителей больших городов, уставших от шума, пыли и суеты. Приезжайте, хоть в отпуск, хоть насовсем. Рядом с нашим поселком деревенька, так дома продаются от трех до сорока тысяч рублей — на любой кошелек. У каждого дома сады, отопление печное, вода в колонке на улице, грозятся и газ провести, хотя это вряд ли. Деревенька в одном километре от трассы Москва — Гомель, до Брянска сто километров, до райцентра — около тридцати. Природа отличная, рядом озеро, через овраг — лес, полный ягод и грибов. А в поселке есть и магазин, и больница, и школа-красавица, и приличный детский сад. Кто заинтересовался — пишите.

Адрес: Михайловой Анне Николаевне, 243429 Брянская обл., Почепский р-н, пос. Московский.

ОДИНОЧЕСТВО: ОТ ДИАГНОЗА — В ПРОРУБЬ

Пишу в газету впервые, хотя выписываю и пропагандирую ваши издания — газету, журналы "Предупреждение" и "Предупреждение Плюс" — среди своих знакомых и сослуживцев в течение ряда лет. Выписываю издания на почте с доставкой на работу и контролирую, чтоб доходили до каждого адресата. Вот недавно, например, подарили на день рождения работнику нашего учреждения подписку на журнал "Предупреждение Плюс". Дело в том, что люди перестали выписывать корреспонденцию домой, так как из почтовых ящиков она мгновенно разворовывается...

Не буду оригинальна, если скажу, что вестник "ЗОЖ" особо отмечаю среди всех прочих изданий подобного толка. Каждый раз с нетерпением жду очередного номера и с удовольствием прочитываю от корки до корки. Рецепты использую не только сама, но и раздаю по необходимости (веду подшивку с января 2000 года) знакомым, родным и сотрудникам. Что касается лично моей жизни, то газета сыграла в ней огромную роль.

В сентябре 2000 года меня оперировали по поводу кисты яичника. После выписки в октябре я прочитала в очередном номере "ЗОЖ" письмо одной женщины о своем сыне: он, мол, морж, ему 50, никто этих лет не дает, выглядит молодо и так далее. Эта статья произвела на меня большое впечатление. Я сказала себе: "Хватит валять дурака, надо браться за себя, ибо здоровье, как сказал Поль Брэгг, надо заработать. И тут же дала себе задание узнать, есть ли в нашем городе моржи. Оказалось, есть, и вскоре меня познакомили с Лидией Александровной Кудряшовой. Она-то и привела меня в любительский клуб моржей при лыжной базе "Металлист". На первом занятии обычно принято только окунаться в прорубь, но я проплыла до ее середины, а на следующем занятии — уже полностью всю дистанцию. С тех пор я — морж.

Результат: у меня был хронический гайморит, три раза лежала в больнице, делали проколы, вообще очень часто простывала, — в настоящее время я забыла, что это такое, практически не болею ОРЗ , хотя одеваюсь легко, с мокрой головой иду на работу — я каждое утро на улице обливаюсь 2 ведрами холодной воды— а вечером, если нет занятий в клубе моржей, плаваю в бассейне: благо на работе для оздоровления сотрудников дают бесплатный абонемент.

В газете много рецептов, но особо пользоваться ими не хватает времени, хотя есть у меня еще проблемы со здоровьем: повышенное давление, варикозное расширение вен на ногах, больные зубы. Мы ведь живем в экологически неблагополучном крае. Последствия взрыва 1957 года на Маяке все еще продолжают сказываться на здоровье людей. В селе Усть-Багаряк Кунашакского района Челябинской области, где я родилась в 1948 году, — там, кстати, у меня дача, — почти каждый 2-й житель села умирает от рака, а льготы людям не дают, объясняют: нет средств. Кстати, и мои дедушка, папа и мама умерли от онкологических заболеваний. То есть надеяться на помощь государства не приходится, и за свое здоровье надо бороться самим , что и делает большинство членов нашего клуба.

Он образован более 20 лет назад. Надежда Васильевна Дудина — одна из старейших его членов. Спортсменка, неоднократный участник соревнований по зимнему плаванию. В 2004 году заняла 1-е место в своей возрастной категории на международных соревнованиях по зимнему плаванию в Финляндии. Причем у нее получается двойной эффект: из дому бежит до проруби, делает упражнения, купается, после купания бежит домой.

Ирина Кузнецова — еще одна известная в нашем городе спортсменка. Она каждый день пробегает солидную дистанцию, иной раз до 25 км, затем купается и бежит домой. В 2004 году она получила травму: во время тренировки — бега по шоссе — пьяный водитель ее сбил. В результате Ирина получила травму позвоночника. После операции поставила себе задачу: встать на ноги и обязательно вернуться к любимому виду спорта... И встала, и вернулась. В том же году заняла призовое место в соревнованиях по бегу и по-прежнему продолжает моржевание.

А Галя Андриевских?! Морж, регулярно ходит в баню, на аэробику, в бассейн. В течение 2004 года (до открытия сезона) мы с ней и с ее сестрой Ирой бегали от станции Соцгород до реки Каменки, купались или обливались водой из ключа (под мостом оставляя ведерко), и обратно до дому — бегом.

О натуре Галины, ее жизненном кредо лучшим образом говорит плакатик со стихами, который прикреплен дома над ее кроватью.

"Приливы есть
во всех делах людских,
И те, кто их использует
умело,
Преуспевают
в замыслах своих" —
Так говорит Шекспир,
Но в том и дело,
Что вовремя увидеть
надо их, —

А все-таки я заявляю
смело:
Все к лучшему!
И в самый черный час
Вдруг луч удачи
озаряет нас.

(Джордж Байрон. "Дон Жуан", песнь 6-я).

Увы, не могу рассказать о каждом из членов клуба: материал бы занял в вестнике не одну страницу. Но не назвать Виктора Михайловича Пирожкова не имею права. Он как бы наш духовный вдохновитель, создатель своеобразной, что ли, философии зимнего плавания. Мы всегда, затаив дыхание, слушаем его рассказы о влиянии моржевания на человека.

Разными путями приходят люди в клуб. Некоторые перенесли очень серьезные операции, болезни и, чтобы вновь обрести здоровье, нашли в себе силу воли, преодолели страх, нырнули в прорубь — и победили! В 2003 году женщину пенсионного возраста (члена нашего клуба) укусил энцефалитный клещ, и она, к удивлению врачей, выкарабкалась из болезни, не осталась инвалидом. Врачи объяснили так: женщина в течение многих лет купалась в проруби, и у нее выработался мощный иммунитет, который помог победить болезнь.

В заключение хочу сказать: люди, не бойтесь холодной воды — за короткое время пребывания в ней вы не успеете замерзнуть. Зато какое удовольствие вас ожидает после того, как вы выйдете из воды и наденете теплую одежду! Если у вас нет высокого давления и сердце в норме — то и подготовки особой к моржеванию не надо. Настройте себя морально — и в воду. Тогда, как сказал Владимир Маяковский, почувствуете, что "И жизнь хороша, и жить хорошо!".

Адрес: Искаковой Анисе Нигамеджановне, 623418 Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Московская, д. 1, кв. 2.

МИФОЛОГИЯ ЕДЫ

Человек есть то, что он ест. Значит, наше здоровье и нездоровье — на столе. И нет, наверное, проблемы актуальнее, чем правильное питание, поскольку это касается всех и каждого. Такова тема разговора корреспондента "ЗОЖ" Юлии Кирилловой с доцентом кафедры госпитальной терапии Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова, кандидатом медицинских наук, врачом высшей категории Ольгой Ивановной ШУБИНОЙ. Ей — эндокринологу, терапевту, диетологу — и слово.

Все мы мечтаем быть здоровыми и стройными, бум похудения стал глобальным поветрием. Но, несмотря на изобретение 28 тысяч диет, рекламы всевозможных чудесных средств, эффект как-то не очень заметен. В мире насчитывается уже более миллиарда тучных людей. Человечество неуклонно толстеет, а средства похудения оказываются порой вреднее, чем полнота. Всемирная организация здравоохранения уже в конце XX века объявила ожирение угрозой здоровью общества, пятая часть которого страдает от этой напасти.

Общенациональная борьба американцев с лишним весом хотя и помогла снизить количество сердечно-сосудистых заболеваний, но парадоксальным образом сделала их упитаннее. Еще в 1980 году лишь четверть жителей США можно было причислить к толстякам, теперь, по некоторым данным, уже 70% страдают ожирением. В России избыточный вес имеют около 60% наших взрослых соотечественников, более половины из них — женщины.

Это свидетельствует о том, что наука о правильном питании пока не решила загадку сбалансированного рациона. И в обыденной жизни понятие нормальной еды постоянно искажается из-за распространенных заблуждений.

МИФ О КАЛОРИЯХ

Большинство диетических рекомендаций до сих пор основывалось на подсчете калорий, употребляемых с пищей. Трудно представить, что в повседневной жизни человек будет скрупулезно заниматься расчетами съедаемого. Но дело даже не в этом.

Калория — единица количества теплоты, необходимой для нагревания 1 г воды на 1 градус Цельсия при давлении в 1 атмосферу. Сложнейший человеческий организм не может заменить собой лабораторную пробирку, абстракцию, удобную для подобного механического измерения энергии, аккумулированной в пище. При этом не учитываются индивидуальные особенности каждого пациента, состояние его гормонов, чувствительности к ним рецепторов, а также к глюкозе, жирам. Только взаимодействие разных механизмов обмена веществ и регулирует вес. Поэтому нельзя сводить увеличение веса к результату потребления большего количества калорий, чем расходуется на физическую нагрузку и другие энергозатраты организма. Подсчет калорий для регуляции веса почти бесполезен. Это проблема комплексная, зависящая от обмена веществ и его дефектов в организме конкретного человека.

При нарушениях обмена болезненные процессы усугубляются. Поэтому стоит немного снизить весовые излишки, как тяжесть недомогания уменьшится. Гипертония, конечно, не уйдет совсем, но чувствительность к лекарствам повысится, ходить станет легче.

Существует большое количество таблиц по расходу энергии в калориях при различных видах физической активности. Действительно, физическая нагрузка для изнеженного благами цивилизации человека особенно необходима. Она улучшает энергетический обмен, повышает чувствительность мышечных клеток, способствуя проникновению в них глюкозы и инсулина. Такие процессы происходят менее энергично у пассивного человека, ленящегося двигаться. Но к "сжиганию калорий с помощью спорта и физкультуры" это не имеет особого отношения.

Рецепторная активность — процесс медленный и отсроченный. Мгновенного эффекта от физической нагрузки ждать не стоит. Доказано практикой, что ежедневная ходьба со скоростью 3-5 км в час в течение 30 минут вполне достаточна для того, чтобы "разбудить" наши рецепторы. Заметьте, например, сеансу плавания в бассейне или занятиям в группе оздоровительной гимнастики отводится обычно не более 45 минут.

МИФ О ВРЕДНОСТИ ЖИРОВ

Последние полвека жиры принято считать главным врагом здоровой пищи. Однако жиры необходимы для функционирования всех клеток и систем организма. Из жиров образуются простагландины, регулирующие сосудистый и бронхиальный тонусы, половую потенцию и такие функции организма, как синтез гормонов. Вместе с жирами при всасывании в организм попадают жирорастворимые витамины A, E, D, K.

Сторонники "здорового питания" уверены, что минимальное потребление жиров снижает уровень холестерина в крови и риск сердечных заболеваний. Недавние эксперименты британских ученых показали, что сокращение жиров в рационе вызывает не только приступы депрессии и раздражительности. При обезжиривании уровень холестерина снижается за счет "хорошего" холестерина, который как раз и предохраняет от сердечных приступов. А количество "вредного" холестерина остается неизменным. Так что люди, считающие каждую жиринку в бульоне и преданные исключительно постному рациону, наиболее уязвимы для болезней сердца.

Кроме того, "зацикленность" на обезжиренной пище приводит иногда к тому, что под здоровой диетой подразумевается не обилие фруктов, овощей и злаков, а печенье, торты, мороженое с низким содержанием жиров.

Новые научные данные опровергают расхожее мнение о том, будто худой и здоровый — понятия идентичные. Двадцатилетние исследования по результатам теста на беговой дорожке, проведенные в Великобритании, показывают, что активный человек, имеющий даже 16 кг лишку, может быть здоровее, чем его худощавый сверстник, ведущий малоподвижный образ жизни. Проверке подвергалось более 25 тысяч мужчин разного веса, физического состояния и телосложения. Оказалось, что смертность среди полнотелых приверженцев регулярной физкультуры и рационального питания была на 66%(!) ниже, чем у их тощих соперников-ленивцев.

МИФ О ВОЛШЕБНОЙ ДИЕТЕ

Объявлениями о быстром и долговременном по-

худении, даже навсегда, уже который год пестрят газеты и журналы, особенно по весне. Ведь скоро придется предъявлять миру свою фигуру без пальто и курток. Борьба за стройность давно приобрела тотальный характер. Не менее массовое увлечение всевозможными вариантами здорового питания — мясного, вегетарианского, раздельного, в зависимости от группы крови, по гемокоду и так далее. Но вот беда: почти поголовно у всех сброшенные килограммы рикошетом возвращаются через 4-6 месяцев, да еще в усиленном варианте.

Полувековой опыт применения, скажем, низкожировых диет не принес удовлетворения ни пациентам, ни врачам. При переходе с низкокалорийного питания к обычному происходит троекратное увеличение жировых запасов. Липосакция, использование всевозможных "сжигателей" жира не помогают, потому что не восстанавливают нарушенный обмен веществ. С негативными последствиями многих диет приходится разбираться врачам, спасая своих пациентов от явлений дистрофии и биохимических сбоев.

Так уж устроила природа, запрограммировав механизм выживания на генетическом уровне. При резком снижении поступления с пищей тех или иных веществ организм переходит в режим экономии. Суровая диета воспринимается нашей биологической "фабрикой" как стихийное бедствие, когда возникает дефицит необходимого для нормального функционирования топлива. И стоит начать есть как раньше, организм неизбежно будет не только утилизировать пищу, но и откладывать излишки про запас. Так появляются жировые отложения на боках.

Именно на боках. Если съеденные булочки придают вашему телу форму груши, это не так страшно. А если жир откладывается на животе и фигура напоминает яблоко, то риск атеросклероза, сахарного диабета, стенокардии существенно повышается. Потому что жировые скопления в брюшной полости начинают действовать как самостоятельный эндокринный орган. Этот сальник выделяет гормоны, которые и запускают, например, процесс артериальной гипертонии. Вот почему сейчас медики постоянно призывают следить за массой тела и окружностью талии.

Индекс массы тела составляет соотношение веса в килограммах на рост в метрах, взятых в квадрате. Если показатель-результат находится в пределах 25-30, то избыточный вес пока вас миновал. Талия у мужчин не должна превышать 94 см, у женщин — 80 см.

Хочу напомнить, что диета — слово греческое и обозначает оно ОБРАЗ ЖИЗНИ, а не только определенный режим питания. Рацион должен соответствовать полу, возрасту, ежедневной физической активности, индивидуальным особенностям организма и сопутствующим заболеваниям.

Чтобы разобраться самому в особенностях правильного питания, прежде всего надо учитывать два контрольных параметра — индекс массы тела и окружность талии. Но пора вспомнить и о главном провокаторе нарушений в обмене веществ — об углеводах.

САХАРНОЕ РАБСТВО

Вы не обращали внимания на изобилие яств, которое окружает современного человека? Прилавки завалены всевозможными вкусностями, с экранов телевизоров вам настойчиво предлагают отведать то или иное лакомство, а уличная реклама обрушивает на прохожих свои кулинарные изыски. Фастфуды, макдоналдсы, бистро и прочие "едальные" заведения заманивают печеньями, крекерами, орешками, леденцами, чипсами, гамбургерами, мороженым, кока-колой и прочим в яркой упаковке товаром для быстрого утоления голода. Под таким натиском мы невольно покупаем и безостановочно что-то жуем на ходу. Но сахар — лучший друг пищевиков, однако злейший враг покупателя с точки зрения физиологии.

Древний человек не знал ни конфет, ни сахара. Единственная и довольно поздно появившаяся сладость — это мед, когда возникло бортничество. С тех пор наша гормональная и ферментативная системы существенно не изменились. Между тем постоянное употребление блюд, содержащих рафинированные углеводы, стимулирует выработку все большего количества гормонов, которые нарушают многие процессы в организме. Возникает переизбыток инсулина (гиперинсулиномия),способствующий не только формированию лишнего веса, но и развитию гипертонии, ишемии, сахарного диабета.

Сахар постепенно превратился в своего рода наркотик. Порой и не стал бы в рот брать что-то, не будь оно сладким. Иногда слышу возражения: не поем сладкого, так голова какая-то дурная, кружится, а пососешь шоколадку, и становится легче. Действительно, первое время сладкое может помочь, потому что углеводы обеспечивают нас быстродействующей энергией. Однако мозг получает глюкозу из любых других продуктов, содержащих углеводы. А употребление сахара только усиливает тягу к сладкому. Сладкоежки превращаются в сахарных наркоманов.

Конечно, углеводы — необходимый компонент питания. Но рекомендации, которые дает Институт питания, в 500 г (или 65% суточной нормы), рассчитаны на условно здорового человека, как если бы шла речь, к примеру, о средней температуре обитателей больницы. Для людей с нарушением обмена веществ эта норма должна быть вдвое ниже. Потому что избыток углеводов, поступающих с пищей и не используемых в течение 1-2 часов после их приема, становится основой синтеза жиров, закладываемых в клетки впрок. Метаболический процесс — процесс обмена веществ — организован так, чтобы ничего не пропадало зря. И залежи "сала" в области живота — это результат преобразования в жиры именно углеводов.

Я назвала два контрольных приема — измерение индекса массы тела и окружности талии. Для корректировки важно еще следить по биохимическому анализу крови за уровнем триглицеридов. Это фракция жиров низкой плотности, повреждающих сосуды, в отличие от тех, что имеют высокую плотность и защищают артерии и вены. Триглицеридов в норме должно быть 2,2 ммоля на 1 л крови, а при диабете — 1,7. Вам осталось только заглянуть в лабораторный анализ, сделанный в поликлинике, чтобы сравнить эти цифры со своими значениями.

Естественно, одной беседы мало для того, чтобы дать представление о всех особенностях правильного выбора питания, но ориентиры приведены. Если по трем простейшим параметрам, о которых я рассказала, вы укладываетесь в норму, значит, рацион выбран правильно. И в дальнейшем вы, надеюсь, убережете себя от соблазнов чревоугодия, увлечения жирными и сладкими блюдами, оставшись приверженцами физкультуры. Умеренность в еде и активный образ жизни — залог здоровья и непреложный закон для читателей вестника "ЗОЖ".

ПРО ШПОРЫ И ЗЕЛЕНЬ НА СТОЛЕ

Прочитала в газете "ЗОЖ" статью Егора Степановича Маслова (№ 1 за 2006 год) "В шпорах к светлому будущему" и хочу поделиться с бывшим земляком опытом, как я испытала этот рецепт на себе лично. Я тоже положила куриное яйцо в уксус, выдержала под крышкой в темном месте 2 недели. Затем яйцо вынула, у него скорлупа стала мягкая. В чашечке растолкла яйцо, смешала с топленым свиным салом, наложила на тряпочку и к пятке приложила, затем целлофан, все завязала шерстяным платком и легла спать. Вначале так хорошо грело, и я уснула. Проснулась часа в 3 ночи от жуткого жжения, как будто пятка в огне, но решила терпеть насколько хватит сил, а потом через часок все смыла. К вечеру следующего дня при ходьбе почувствовала, что моя пятка внутри отстала от кожи и скользит там туда-сюда, как в просторной обуви. Я очень испугалась — и в хирургию. Там, узнав, в чем дело, посмеялись над моим экспериментом, затем обрезали ножницами вокруг кожу на пятке, и, что удивительно, никакой боли я не чувствовала. Затем сняли этот мощный волдырь, как мяч, целиком, и пятка стала, как у младенца, розовенькая, покрытая нежной кожицей. И вся процедура на этом закончилась.

Конечно, все лето пришлось пятку забинтовывать, так как она всегда мерзла, ей холодно было, но зато от шпор и следа не осталось, а потом пяточка стала как новенькая. Правда, прошло уже несколько лет, и она снова огрубела, приобрела опять толстый слой кожи. Так что, я считаю, этот метод на самом деле хорош, но все хорошо в пределах разумного. Если натирать поясницу, то, как и другие жгучие мази, нужно тонким слоем, если на пятку прикладывать, то, конечно, не делать так, как я, толстым слоем и на всю ночь, доведя до обширного ожога. А понемногу и пусть не за один раз, но на самом деле помогает очень хорошо и быстро. У меня получилось за одну ночь — ни шпор, которые так мучили меня, правда, на одной ноге, ну и, конечно, ни кожи.

Хочу рассказать и о своих наблюдениях по поводу того, как можно спасаться от шпор. Нужно круглый год пить чай с черной смородиной. Летом в заварке использовать свежие листики, а на зиму их сушить, а если листиков не хватило, то просто отламывать верхушки веточек, заваривать и пить. Только не все кусты обламывать, а специально для этого нужно оставить 1-2 куста и с них обрывать.

Вот такой мой опыт лечения. Шпор больше нет. Так что, Егор Степанович, дерзайте, только не перестарайтесь, как случилось со мной. Еще хочу посоветовать всем, чтобы укроп, петрушка, и особенно сельдерей, никогда не сходили с вашего стола. В огороде обязательно должна быть грядка с этой замечательной и полезной зеленью. На зиму ее лучше сушить, разложить в стеклянные банки под капроновые крышки и в темный шкаф. Тогда и цвет, и запах сохраняются.

Очень важная деталь: чтобы эта зелень не пахла, как сено, нужно для засушки срывать ее набравшей силу. Скажем, перед самым началом цветения. Когда же зелень буйная, только начинает развиваться, она очень сочная, хороша для употребления сырой, а на засушку не идет — высохнет, никакого ни вкуса, ни запаха.

Почему я так подробно пишу о зелени и призываю всех обязательно ввести ее в свой рацион питания. Пользу проверила на себе. У меня так же, как и у многих, началось отложение солей на загривке и на косточках ног у большого пальца. Стала зелень класть во все супы, борщи, маринады для консервирования, в салаты... Взяла за правило каждый день не обходиться без зелени на столе. Муж вначале сопротивлялся, особенно долго не хотел признавать сельдерей, но теперь, распробовав, привык и сам не обходится без этих трав. И что удивительно, загривок у меня исчез, нет боли, а то ведь раньше дотронуться до него было невозможно. Косточки на ногах, правда, остались, но тоже не болят. Я решила, что это заслуга укропа, петрушки и сельдерея, потому что никакого другого лечения не принимала. Буду рада, если кому-то мой опыт поможет.

P.S. Очень скучаю по Сибири, уже 20 лет не могу туда съездить, поэтому прошу сибиряков: пишите побольше о себе, о своих краях.

Адрес: Варламовой Валентине Федоровне, 413072 Саратовская обл., Марксовский р-н, с. Подлесное.

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ – НЕ ПРИГОВОР

Приветствую народную газету "ЗОЖ"! Как-то дочь принесла прошлогодний номер вестника со статьей Лидии Ивановны Болотовой из Тульской области "Пробудите силу воли!" под рубрикой "Рассеянный склероз: еще один аспект", опубликованной в "ЗОЖ" (№ 22 за 2005 год). Прочла, как она боролась с заболеванием с помощью продуктов пчеловодства, и захотелось поделиться своим опытом.

У меня тоже рассеянный склероз. Девятый год на инвалидности. Когда поставили диагноз, конечно, были и паника, и депрессия. Тем более что улучшений не наблюдалось, хоть и выполняла все рекомендации врачей. После очередного курса лечения сказала об этом врачу и в ответ услышала: "Хуже не стало? А лучше уже не будет!" Это прозвучало как приговор. И в то же время подтолкнуло меня к поиску нетрадиционных методов лечения.

Много литературы прочла. Остановилась на лечении медом, решив, что хуже не будет. Мне повезло, что лечебные составы не нужно было готовить самой.

Покупала уже готовые: мед с маточным молочком, мед с прополисом, крем с пчелиным ядом. Это три основных продукта, которыми я пользуюсь уже седьмой год. Самый сильный эффект — от пчелиного яда, он оживляет нервную систему. Первые ощутимые результаты заметила через 2,5 года. При этом избавилась от многих хронических заболеваний. Должна сказать, как и Лидия Болотова, что без физических упражнений результата добиться нельзя. И, конечно, нужно быть оптимисткой, работать над собой, укреплять организм физически и духовно. Путь долгий, но верный.

Если есть вопросы, пишите, постараюсь ответить всем. Только не забудьте вложить конверт с обратным адресом.

Адрес: Старочкиной Любови Михайловне, 456227 Челябинская обл., г. Златоуст, ул. Зеленая, д.24, кв.29.

КАК МЫ ЛЕЧИЛИ СЕБОРЕЮ

Много раз читала в вестнике "ЗОЖ" просьбы помочь избавиться от жирной себореи. В "ЗОЖ" (№1 за 2006 год) опять появилась просьба из Хабаровского края, пгт Ванино, от Лены Куковкиной. Села писать рецепт Лене. Решила сообщить его и в вестник. Я вылечила своего мужа. Он долго мучился. Ходил в кожный диспансер — безрезультатно. Долго мыл голову шампунем "Хеден"... от перхоти. К моим советам не прислушивался.

А я заметила, что шампунь не помогает, и, кроме того, это явно не перхоть, а жирная себорея — злая, упорная болячка. Искала рецепты в "ЗОЖ", но все не подходило по тем или другим причинам. Точнее, кое-что использовала и путем проб добилась успеха. Теперь могу поделиться опытом.

Первым делом пролечила мужа нистатином по аптечной инструкции. Вначале остригла голову — «под Котовского». Один раз в неделю баня. Голову мыть дегтярным мылом. Ополаскивать раствором креалина — 4 капли на 1 литр воды. Затем компресс из хны с басмой на несколько часов (по самочувствию от 2 до 3 часов). Прополоскать теплой водой с яблочным уксусом, лучше домашнего приготовления. Постараться не застудить голову. Завязать теплым платком. Хорошо все это проделать на ночь.

Так мы лечились длительное время, примерно год. Улучшение наступало, но на короткий срок. Вскоре вновь образовались корочки. Кстати, волосы росли на голове быстро и очень жирные. Стричь приходилось 2 раза в месяц. Муж нервничал. Не хотел окрашивать волосы хной. Приходилось покупать бесцветную хну. И опять же помогал "ЗОЖ". Вдумчиво вчитывалась в рецепты по лечению разных кожных заболеваний. Пришла к выводу — надо успокаивать нервную систему. Заваривала травы — пустырник, мяту перечную и корни валерианы. Тоже поила длительное время. Настойчиво делала компрессы раз в неделю с хной и басмой, а когда не было басмы, то с одной хной. Кончился уксус — споласкивала перекисью водорода (на 1 л воды чайную ложку перекиси). Кончилась перекись — попробовала полоскать голову после компресса отваром чистотела. Голову продолжали мыть только дегтярным или хозяйственным мылом.

Наконец выздоровление наступило устойчиво. Теперь 1 раз в неделю после бани втираю настойку (на самогоне) чистотела. И мы, как говорится, увидели свет в конце тоннеля.

Выписываю вестник 10 лет. Это наш помощник, советчик и учитель. Это вы, зожевцы, научили меня упорству в любом лечении. Благо на двоих у нас болячек и болезней — не счесть. Сказывается возраст: мне — 74, мужу — 78 лет, и жизнь нас не баловала, да и теперь нам, ветеранам, нелегко! До врачей не добиться, лекарства не по карману. Вот и приходится чаще листать подшивки "ЗОЖ", чем ходить в поликлинику.

Служу "ЗОЖ"! А формулу 1+1 сделала формулой 1+10.

Адрес: Барбашиной В.Д., 658700 Алтайский край, г. Камень-на-Оби, ул. Алтайская, д. 10.

ТАКОЙ САХАР ПОЛЕЗНЕЕ

В "ЗОЖ" (№ 1 за 2006 год) мое внимание привлекла заметка А. Самойлова "Когда сахар — не сладкая смерть", в которой автор советует перерабатывать сахар, купленный в магазине, то есть делать его инвертным. Совет здравый, ибо увлечение химически чистой сахарозой, без витаминов и минеральных солей, ни к чему хорошему не приведет. Однако сам рецепт Самойлова вызывает по меньшей мере недоумение у человека, мало-мальски разбирающегося в химии. Никакого расщепления сахара на глюкозу и фруктозу по методу А. Самойлова не произойдет, даже если такая смесь будет стоять не 12-14 дней, а 12-14 лет! Потому что для настоящего расщепления сахара (или инвертации) нужны совсем другие условия. Я знаю это как химик-любитель с 40-летним стажем и охотно поделюсь с читателями "ЗОЖ" научным рецептом. Он позволяет каждому желающему за 40 минут получить полезный для здоровья инвертный сахар, а проще — искусственный мед.

100 г сахара растворяют в 40 г воды. Получается густой сироп. К нему добавляют 0,8 г лимонной кислоты. Сироп в течение 35-40 минут нагревают на водяной бане. Если он при этом сильно загустеет, то прибавляют немного воды. Вот и все. Получается раствор глюкозы и фруктозы, напоминающий по своему вкусу мед. Если хотите получить аромат настоящего меда, то к искусственному меду добавьте 4-5 г натурального меда.

Я много раз испытывал этот ре-

цепт, получая таким образом инвертный сахар, и употреблял его в пищу. Правда, в продукте есть некоторая кислинка из-за лимонной кислоты, но от нее легко можно избавиться, если добавить в сироп чуточку раствора питьевой соды. Кто захочет получить искусственный мед в больших количествах, то, соответственно, пусть увеличит количество исходных веществ.

Адрес: Тимашеву Юрию Захаровичу, 357820 Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Тургенева, д. 15, кв. 38.

СЫВОРОТКА ПРОТИВ ДИАТЕЗА

Раньше мы с мужем жили в Казахстане, в Кустанайской области. Там у нашей двухлетней дочки появилась эта болезнь — диатез. Что ни делали, все без толку — болячек на голове становилось все больше и больше. Как-то моя мама пошла с ней в магазин и в очереди познакомилась с доброй старушкой, которая и научила, как вылечить девочку.

Надо взять 3 литра свежего домашнего непастеризованного молока и поставить в теплое место, чтобы получилась простокваша. Через 2 дня вылейте ее в алюминиевую кастрюлю и поставьте на огонь. Доведите до кипения, но не кипятите. Выключите огонь, закройте крышкой и оставьте остывать на плите. Сверху получится творог, а под ним лекарство, которому цены нет — сыворотка. Творог можно съесть, а сыворотку слейте в банку и поставьте в холодильник. Потом каждый раз понемножку отливать, подогревать и этой теплой сывороткой смачивать (но не тереть) струпья на головке, и делать это как можно чаще. И главное условие: пока лечите — не умывать, не купать ребенка, а только лишь протирать все личико этой сывороткой. Заготовленной сыворотки хватит на весь курс лечения, если не лить, а смачивать болячки.

Нам потребовалось две недели лечения сывороткой, после чего у дочки вместо болячек на головке появилась нежная розовая кожица. Спасибо той бабушке!

Прошло много лет, я сама стала пенсионеркой. Стою как-то у больницы, жду автобуса и вижу: мужчина держит на руках девочку, у которой вся головка в болячках. Я подошла к нему и рассказала, как мы вылечили свою дочь. Через неделю встречаю его и спрашиваю насчет дочки. Он сказал, что лечение помогает, болячки подсыхают. И удивился, как это ни он, ни его жена не нашли этого рецепта, хотя и перелопатили горы медицинских книг. И даже дерматолог о нем не подозревала!

Извините за почерк, у меня давно полиартрит, пишу вторую ночь — уж очень хочется помочь людям. Вот только отвечать на письма мне будет трудно, уж простите.

Адрес: Ряполовой Надежде Григорьевне, 142602 Московская обл., г. Орехово-Зуево, ул. Пушкина, д. 11, кв. 9.

ЧУДО, А НЕ ВЕНИК!

Прочитал в "ЗОЖ" (№1 за 2006 год) заметку Александра Ивановича Кожухова о лечебном венике и хочу сказать ему большое спасибо от себя лично и от других жителей нашего города. Мы с супругой, Лидией Петровной, очень любим сибирскую баню, и я, так же как и Александр Иванович, занимаюсь лечением с помощью целебных веников. На год от новой до очередной весенней зелени вяжу их обычно 96 штук, а если планирую еще раздать друзьям, то тогда готовлю около 120-130 веников.

Лечебный веник у меня — это целый букет. В середину кладу садовую ромашку, по две веточки полыни, культурной смородины, малины, сирени, мелиссы, чертополоха, вишни, сирени, в последнее время стал добавлять еще 3-4 ветки осины, а вокруг этот букет обкладываю веточками березы.

Захожу я в парную, намазавшись медом с солью и взяв с собой распаренный в тазу веник. В парной прикладываю его к лицу и дышу через горячие листья, как описывал Александр Иванович. Когда выхожу из парной на отдых, веник снова погружаю в таз с горячей водой, где он продолжает распариваться, и такие процедуры проделываю трижды. За это время в тазике получается очень крепкий травяной настой. Когда моюсь, то слежу, чтобы в этот настой не попало мыло, а перед последним заходом в парную обливаюсь им с головы до ног и отдыхаю до тех пор, пока тело не высохнет, После такой ингаляции и пропаривания чувствуешь себя помолодевшим и получаешь заряд бодрости и работоспособности на целую неделю.

Лечебный веник мы используем только один раз. Но использованные не выбрасываем — их я подвешиваю сушиться в гараже, а весной вывожу на дачу. Складываю там в железную бочку без дна, утрамбовываю и в течение лета 3-4 раза поливаю водой. В результате на следующий год получается готовый компост для удобрения огурцов, помидоров, капусты.

Меня часто спрашивают: как хватает мне терпения вязать такое количество веников? При том, что каждую веточку в месте ручки я старательно обдираю от лишних веток. Всегда отвечаю: это терпение воздается, когда с удовольствием и наслаждением сидишь в парной. Ощущаешь чудесные ароматы, вспоминаешь лето с его целительными дарами природы. Да, я забыл сказать, что настоем из тазика мы поддаем на каменку, и такой пьянящий аромат идет, что и словами не опишешь!

Так что советую всем взять мой метод на вооружение. С легким паром вас!

Адрес: Елмакову Владимиру Павловичу, 632868 Новосибирская обл., г. Карасук, ул. Кутузова, д. 9а, кв. 8.

ТОТ РУКОПИСНЫЙ ЛИСТОК

С легкой руки моей дочушки газету выписываю вот уже четвертый год. Каждый номер жду с нетерпением, чтобы с головой окунуться в мир добрых людей. К большому сожалению, я не умею писать стихи, но восхищаюсь людьми и завидую им по-доброму, кому этот дар Бог дал. В «ЗОЖ» стихи пишут сердцем, и они идут прямо в сердце. Спасибо всем, кто эти стихи присылает, — они чудесные, и я когда-нибудь (надеюсь, скоро — времени остается всего ничего, мне 64 года) соберу их в одну тетрадку, для внучек — их у меня две, а они оставят их своим детям и внукам. Я на это надеюсь, потому что эти стихи нельзя не читать! Да где их еще прочитаешь? Они наша жизнь, наша боль, наша радость и надежда. Мы всё еще на что-то надеемся, оптимисты и патриоты.

Получила 1-й номер в этом году, а на первой страничке под названием «Тот рукописный листок» увидела стихи, которые прочитала в молодости.

Моя мама, царствие ей небесное, при скудной жизни и небольшой пенсии, которую давали мне за погибшего на войне отца, с каждой пенсией умудрялась выкраивать деньги на книги. И вот в книге, которую она мне купила — я уже училась в 10-м классе, — и увидела это стихотворение на первой странице. Стих запал мне в сердце еще с той поры.

Все прочувствовала, а осуществить не смогла. Просто была, наверное, не уверена в себе, что могла бы вырастить еще двоих или троих детей. Сейчас очень об этом с мужем жалеем. У нас одна-единственная доченька, радость наша и надежда.

Сейчас молодежь, не вся, конечно, не хочет иметь много детей, а зря. Что ни говори, но растить их сейчас легче, чем приходилось нашим родителям.

Заговорила я вас, простите! Люблю и готова обнять всех тех, кто пишет в «ЗОЖ». Это настоящие люди, неравнодушные к чужим бедам! Каждое утро, собираясь на работу, слушаю по радио передачу «Здравствуй, добрый человек», читаю «ЗОЖ». Сколько замечательных людей в нашей России... И задаю себе вопрос: «Господи, ну почему же мы живем хуже всех?!» Почему во власти постоянно оказываются люди, которые то ли бездарны, то ли не любят свой народ?

Ой, опять политика.

А окончание у этого стихотворения такое...

И, может быть,
не кто другой, а этот,
Чья жизнь сейчас
на ниточке висит,
Окажется ученым
и поэтом
И целый мир о нем
заговорит.

Не помню автора стихотворения, но это был замечательный человек!

Адрес: Константиновой Лидии Андреевне, 446010 Самарская обл., г. Сызрань, Ульяновское ш., д. 9, кв. 40.

«ЗОЖ»: Что ж, нам остается напомнить читателям начало стихотворения. Зоя Петровна Жарновник – ее письмо мы опубликовали в 1-м номере за 2006 год, – ожидая очереди на прерывание беременности, обнаружила на стене листок с написанными от руки строчками:

Остановись! Пусть он
увидит солнце,
Услышит шум весеннего
дождя
И в час счастливейший
бессонницы
На звезды смотрит,
глаз не отводя.
Тебе легко не дать ему
родиться,
Тебя не станут за руки
держать,
А он не сможет даже
защититься,
Не сможет вскрикнуть,
встать и убежать.

Сейчас сыну Зои Петровны 38 лет...

ЗАГОВОРИЛА «НЕМАЯ ЯЗВА»

«Недавно мужу сделали операцию по поводу прободной язвы желудка и 12-перстной кишки. Расскажите, как ему теперь жить – что можно есть, чем заниматься, когда выходить на работу? ...Извините, что не подписываюсь – как-то неудобно».

Владимирская обл.

Нашей читательнице отвечает специалист Центрального научно-исследовательского института гастроэнтерологии, доктор медицинских наук Галина Николаевна СОКОЛОВА.

Прободная язва желудка и 12-перстной кишки — серьезное осложнение язвенной болезни. Главный симптом ее — боль. Чаще всего она появляется на голодный желудок и успокаивается после приема пищи, но иногда бывает примерно через 3 часа после еды или ночью. В некоторых случаях единственные признаки недуга – изжога, урчание, тошнота или горечь. Порой болезнь развивается вообще бессимптомно — это «немая язва».

При лечении обязательна антихеликобактериальная терапия. Она состоит из препаратов, уничтожающих бактерии хеликобактер пилори, и антибиотиков на выбор врача — амоксициллина, метронидазола, клацида, фуразолидола. Правда, лекарства могут вызвать расстройство стула. В таком случае помогут препараты хилак форте, бифидумбактерин.

Поскольку у мужчины было тяжелое прободение, ему надо время от времени проводить эндоскопическое исследование. В течение 2 месяцев после операции можно, если есть боли и изжога, принимать омепразол – 1-2 раза в день.

Теперь об образе жизни после операции. Противопоказан тяжелый физический труд. Неплохо делать легкую утреннюю зарядку, но не стоит упражняться с гирями и штангой. Полезны ходьба и обливание холодной водой.

Исключите курение и прием алкоголя – его нельзя употреблять ближайшие 2 года, а впоследствии — только небольшими дозами. Еда должна быть неострой, нежирной, без «пикантных» соусов и большого количества майонеза, без маринованных продуктов, содержащих много уксуса. Пищу принимать желательно 4 раза в день. Обязательны молочные и кисломолочные продукты: творог, ряженка, кефир, простокваша. Фрукты, даже цитрусовые, можно, но на десерт.

Полезны овощи и свежие соки, особенно морковный. А вот ягодные нужно разводить. Например, в смородиновый добавить воду или мед – все по вкусу, но чтобы сок не был терпким. Не стоит также увлекаться сырой свеклой.

Может ли болезнь трансформироваться в рак желудка? Теоретически — да, но очень редко. Иногда первичная язвенная форма рака просто похожа на язву, поэтому для проверки надо несколько раз сделать биопсию.

И еще: часто болезнь развивается или рецидивирует из-за приема препаратов от головной боли, особенно цитрамона, так как он содержит кофеин. Частое употребление кофе (2-3 раза в день) тоже способствует развитию недуга. Лекарства от болей в суставах также небезопасны, поэтому перед их приемом проведите обследование на хеликобактер пилори.

И С МИАСТЕНИЕЙ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ

Вестнику “ЗОЖ” я очень обязан: он помог мне выжить. И теперь хочу вернуть свой долг — может быть, мой краткий рассказ поможет кому-то.

В молодые годы я получил травму, осложнившуюся газовой гангреной, что привело к ампутации обеих ног на уровне бедер. Ходьбу на протезах освоил на таком уровне, который позволил получить полную социальную реабилитацию: я имею возможность с самой высокой нагрузкой работать в науке (моя специальность — протезирование, ортопедия и биомеханика), заниматься общественной и административной деятельностью, выполнять все дачные работы, ездить по разным странам. Несмотря на напряженную жизнь, до 55 лет я практически не болел: моя амбулаторная карточка имеет всего три листочка.

Но в октябре 2002 года появились проблемы — сначала возникли нечеткое зрение и затрудненное дыхание в положении лежа, затем резко снизилась сила жевательных мышц, до неузнаваемости изменился голос, упали веки, уменьшилась сила скелетных мышц.

В конце концов консультации у специалистов в различных научных и лечебных учреждениях, всестороннее обследование, в том числе прозериновые пробы, не оставили сомнений — миастения.

Пришлось лечь в дневной стационар Института хирургии, где меня продолжали обследовать и постепенно готовить к операции по удалению вилочковой железы. Двигательная активность обеспечивалась приемом калимина, суточная доза которого была пять, а иногда и более таблеток. Между тем я продолжал собирать информацию об этой болезни и методах ее лечения. Пришел к следующим для себя выводам: нет достаточно убедительного доказательства связи возникновения и развития миастении с состоянием тимуса. Самой правдоподобной причиной возникновения болезни мне казалось появление в организме веществ, которые прерывают прохождение сигналов управления мышцами по каналам нервной системы. Следовательно, и лечение необходимо основывать прежде всего на выведении из организма этих веществ.

Состояние мое резко ухудшалось день ото дня, скелетные мышцы ослабли настолько, что вес собственных рук был им не под силу, я не мог удерживать в кистях даже легкие предметы, переход из положения лежа в положение сидя мог совершить за 15-20 минут. Голос иногда исчезал полностью, не мог ничего жевать. Я покинул Институт хирургии и начал искать другие методы лечения, которые надо было применять незамедлительно. Необходимо сказать, что некоторые доктора поддерживали мой отказ от операции.

2 декабря 2002 года, вечером, решение о наиболее приемлемом способе лечения пришло как озарение — надо голодать. Скажу, что пришедшее решение — не просто некая общая мысль. Это было жесткое и бескомпромиссное обсуждение ситуации с самим собой.

Благодаря такой самоаргументации с четким определением того, что и как я буду делать или что не буду делать в ближайшие сорок дней (было ясно, что в моем случае необходимо сразу настраивать себя на длительный период голодания), сформировалась та психологическая установка, которая определяла в дальнейшем мое поведение. На выполнение каких-либо иных рекомендаций по подготовке к голоданию я не имел времени. Здесь важно отметить, что все это время жил я вдвоем с женой в обустроенном загородном доме, где были покой, полнейшая тишина и управляемая изолированность от мира.

Прежде всего пришлось отказаться от приема единственного назначенного мне лекарства — калимина: на пустой желудок он недопустим. Собрал всю имеющуюся у меня литературу по голоданию, но самым нужным чтением во всем периоде голодания оказалась подборка материалов из «ЗОЖ», которую принес мой друг А.Т. Дуплякин, проводящий периодические голодания. Статьи специалистов либо тех, кто сам применял этот метод, давали необходимую ориентировку и моральную поддержку.

Как проходило голодание? Первую очистительную клизму я сделал после завершения естественных процессов дефекации, то есть на третий день. Считаю, что это физиологичнее и не создает в первые дни дополнительной психологической нагрузки.

В дальнейшем к регулярным клизмам надо относиться очень серьезно и внимательно. Ни в коем случае не использовать воду из городского водопровода, особенно неочищенную. Минимальное количество клизм, которые я делал, — две, но это было редко. Основным индикатором были неприятные ощущения во рту. Ориентируясь на них, ставил клизмы с такой периодичностью, которая обеспечивала либо отсутствие этих ощущений, либо существенное их снижение. Иногда приходилось делать до семи клизм в сутки, не считая того, что многие из них были двойные и тройные. Не скрою, процедуры эти совершенно выматывали меня, и без того обессиленного миастенией, но тем не менее всегда делал их самостоятельно. Однако непередаваемые вид и запах того, что изливалось из меня, указывали, что я на верном пути. По-видимому, предположение о сильной загрязненности моего организма было правильным и голодание приносило постепенное очищение. Поэтому не могу понять и поддержать рекомендации некоторых авторов относительно редких клизм.

Питье было таким, как рекомендует большинство авторов, — не менее двух литров в день. Я использовал в основном воду из собственной скважины, чередуя иногда с негазированной минеральной водой: «Березовской» или «Моршанской».

Считаю, что при отсутствии специализированных клиник и в домашней обстановке для голодания могут быть созданы вполне подходящие условия с точки зрения гигиенических процедур, психологического комфорта, включая поддержку близких.

Впрочем, состояние мое продолжало оставаться тяжелым, без существенных изменений со стороны мышечной системы.

Перелом наступил внезапно 31 декабря, на двадцать девятый день голодания, приблизительно в 18 часов. По телу прокатились несколько раз волны мышечной дрожи, сначала слабые, потом все сильнее. Я замер, вслушиваясь в эти ощущения. А потом, лежа

на спине, поднял вверх руки, повторил это движение несколько раз. Затем без особого труда сел. Стало ясно, что в мышцы вернулось управление. Осторожно, боясь что-то сорвать, сделал несколько разнообразных движений — все получилось, хотя слабость атрофировавшихся за два с половиной месяца мышц была очевидной.

С этого момента тело просило движений, но энергии не хватало даже на несколько осторожных поднятий и опусканий рук. 4 января 2003 года принимаю решение выходить из голодания, хотя до намеченного срока в сорок дней остается совсем немного, а главное, нет чувства голода, одного из условий завершения голодания. Но мышцы просят калорий, и я начинаю добавлять в воду свежевыжатый сок сначала из одного апельсина на день, потом двух. Пятый день я начал с овощного "супчика": листик капусты, отваренный в воде. Во второй половине дня — немножко отваренной свеклы. В общем, делая все по описанным в литературе методикам с корректировками по собственным ощущениям, удалось запустить работу желудка без особых проблем.

Удалось добиться главного — в основном восстановить иннервацию всех мышц, благодаря которой я мог делать любые, недавно недоступные, движения, говорить привычным тембром, иметь нормально открытые глаза, жевать. Плюс к этому все эффекты голодания — супер-подвижность в суставах, снижение веса на 16 килограммов, исчезновение различных дерматозов, радость от простейшей пищи. Необычайно легко стало ходить.

Примерно на десятый день после прекращения голодания неожиданно начался стремительный откат назад: опять не поднимаются руки, изменился голос. Это меня тревожило, но уже не пугало: я знал, что органических повреждений нет, что все восстанавливаемо.

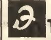
С этого периода я лег в клинику Института патологии позвоночника и суставов имени профессора М.И. Ситенко, где мое лечение началось с общеукрепляющего массажа и приема препарата коэнзим-ультра. Там же я завершил последние сеансы облучения воротниковой зоны аппаратом магниторезонансной терапии, которые начал еще дома после выхода из голодания. Новое восстановление двигательных возможностей происходило быстро, что давало возможность интенсивно заниматься лечебной физкультурой. Через неделю я уже мог несколько раз подтянуться на перекладине.

27 января 2003 года я вышел на работу и с тех пор веду привычный образ жизни: с рабочим режимом, свойственным руководителю научно-производственного объединения, с активным отдыхом, с работой в выходные дни в своем саду-огороде и столярной мастерской.

Здесь я описал схему лечения, но во всем этом процессе была еще одна важнейшая составляющая — духовная, которую в основном проводила моя жена через моральную поддержку и молитвы и которую я не берусь описывать.

Миастения — тяжелое заболевание, при котором применять лечебное голодание весьма непросто. Но мне оно помогло, и я хочу сообщить об этом случае тем, кто ищет методы излечения от этого недуга.

Александр СИТЕНКО,
академик
Академии наук технологической кибернетики
Украины.

 **тюды оптимизма**

НАСТРОЙТЕСЬ ЖИТЬ ПО-НОВОМУ!

Всю жизнь я проработала в окружении детей. Работать перестала в 65 лет. И все равно при увольнении испытала огромный стресс. Видимо, такова судьба многих пенсионеров, которые прекращают работу на производстве.

Хочу поделиться тем, как подготовить себя к заслуженному отдыху. Может быть, это пригодится кому-то.

• Настроиться жить по-новому, вне привычного коллектива.

• Найти себе дело по душе: я купила участочек садовый, небольшой, 3 сотки. В результате появились работа и друзья по саду.

• Завела книгу "всякой всячины", где записываю нужные сведения, рецепты, расходы-доходы.

• Выписала газету "ЗОЖ" — она и лекарь, и советчик! Надеюсь через нее найти друзей по переписке.

• Поставила телефон дома!

• Для родных и близких определила родительские дни (пеку пирог, варю компот для внучат, угощаю).

• Определила выходной день, стараюсь в этот день отдыхать!

• Иногда "балую себя" — покупаю то, что очень хочется, конечно, в пределах возможного.

• Посещаю с мужем, детьми или внучатами праздничные концерты, выставки, вечера.

• Дружу с общественной организацией "Забота".

• Иногда хожу в православную церковь — стараюсь что-то понять в религии.

• Дома завела братьев наших меньших — попугайчиков, хомячков, собачку "кошачьей породы".

• Иногда рисую небольшие картины однодневки, где выплескиваю свой адреналин.

И спасибо моему мужу — другу, советчику, который во всем меня поддерживает. У самой артроз, полиартрит, нарушено кровообращение.

Иногда пишу стихи.

Все хозяев где-то ищут,
На дверях замок
косится.
Ждет изба еще кого-то.
Словно раненая птица,
Машут крыльями ворота.

Все хозяев где-то ищет,
Выгнув шею, длинный
тополь.
В подворотне ветер
свищет,
Переходит в нудный
шепот.

Окна — черные глазницы,
Темнотой своей пугают,
Их наличники-ресницы
Под луной в ночи
сверкают.

Дом родной! Тебя
предали...
Заглуши ты боль — молю.
Все хозяева сбежали,
Бросив родину свою.

Адрес: Овчинниковой Людмиле Ивановне, 456320 Челябинская обл., г. Миасс, ул. Менделеева, д. 9, кв. 68.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Вставать каждое утро в одно и то же время, выбегать на улицу в любую погоду, целый час терзать себя наклонами и приседаниями, прыжками и подтягиваниями... Есть счастливцы, которым все это в охотку. Но немало и таких (к числу которых, увы, относится и автор этих строк), кто предпочитает этим волевым усилиям подремать лишние полчасика и неспешно потянуть за теленовостями чашечку кофе.

Полбеды, когда ленивец неграмотный – ну не знает он, что при активном движении клетки вытряхивают из себя шлаки, а внутренние органы, суставы и мышцы только благодаря ему поддерживают свой тонус. Самый несчастный лентяй – тот, который все это знает, даже «ЗОЖ» почитывает (еще хуже – пописывает в него), а все равно блюдет свою лень пуще здоровья. Ему-то каково!

Но и для таких неисправимых сибаритов есть компромиссное решение. Мне его подсказал Валерий Иванович Спиридонов, инструктор по лечебной физкультуре реабилитационного центра «Балхаш» в Алма-Ате и аспирант Казахского национального университета имени Аль-Бируни, работающий над диссертацией по физиологии под руководством выдающегося биофизика профессора В.М. Инюшина. Минимальный комплекс утренних упражнений, «включающий» биологическую машину в работу, разработан в Китае выдающимися мастерами цигун терапии, а лично Спиридонова обучил ему профессор Пекинского университета Ли Цзишен.

— Вы можете оказать действенную помощь своему организму, еще не вставая с постели, и потратите на это не больше 15 минут, — с горячностью убеждал меня Валерий Иванович.

Видя, что я не очень-то верю в то, что можно стать продвинутым поборником здорового образа жизни, не расставаясь с ленью, которая явно сильнее меня, мой собеседник – сам, кстати, стройный, подтянутый и моложавый в свои 60 лет – предложил показать мне, что именно надлежит делать каждое утро в кровати. Ну, уж от такого предложения откажется только медленный самоубийца.

Итак, едва открыв глаза, следует прежде всего вспомнить, что сейчас, не покидая теплой постели, я начну готовить свое тело к длинному многотрудному дню. Для этого следует начать с массажа рефлекторных зон, в которых сгрудились биологически активные точки, связанные, как известно, со всеми внутренними органами.

Начинаем с области пупка. Лежим на спине. Кладем ладонь на пупок, прогревая его теплом ладони, и совершаем ею неторопливые вращательные движения по часовой стрелке. Затем расширяем по спирали область вращения по всему животу, распространяя ее до ребер и тазовой кости. А потом так же по часовой стрелке «возвращаемся» обратно по тому же маршруту. Повторяем массаж от 3 до 6 раз.

Ставим обе ладони ребром в нижней части живота и выжимающими движениями медленно продвигаем их вверх до пупка. Обратно ведем ладони без нажатия. Это нехитрое упражнение тонизирует внутренние органы, снимает застойные явления в крови, стимулирует энергетику организма, компенсирует такой распространенный дефект, как опущение органов.

Ладони кладем на бока талии и медленно, с легким нажатием сводим их к пупку. Обратно к талии ведем ладони без нажатия. Повторяем от 3 до 6 раз. Это массаж почек и мочеточника, он раскрывает опоясывающий энергетический канал.

Общий массаж брюшной полости занимает примерно одну минуту.

Теперь можно сесть (не вставая с кровати) и провести массаж ушных раковин. Как известно, здесь великое множество биологически активных точек, связанных со всеми внутренними органами, поэтому даже простое растирание ушей – уже мощная гимнастика для всего организма. Но мы растираем уши, стараясь при движении ладоней вниз захватывать уши и надав-

Йога для всех

ЗАЛОГ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Продолжаем занятия по программе “Йога для всех” (начало см. в “ЗОЖ” № 10 за 2004 год). Сегодня мы продолжим разговор о питании йогов и рассмотрим последние научные данные о вегетарианстве.

Обсуждая преимущества перехода на йоговское питание – вегетарианство и лакто-вегетарианство (молочно-растительную диету), наши читатели обычно со многим соглашаются. Но тут же возражают: "Такая диета вряд ли подойдет для людей физического труда. Чтобы восполнить затраты энергии, нужно хорошо питаться, а значит, без мяса тут никак не обойтись". Однако научные исследования говорят о другом.

В прошлом году ассоциации диетологов США и Канады опубликовали совместный официальный отчет по изучению вегетарианства, в котором, в частности, говорится: "Правильно спланированная вегетарианская диета достаточно питательна и полезна, помогает поддерживать здоровье и предупреждает многие болезни. Вегетарианская диета полезна на всех стадиях развития организма человека: в младенчестве, детстве и юности, в зрелом возрасте, а также в период беременности и кормления ребенка".

Как показали исследования, продолжительность жизни здоровых людей, которые придерживаются вегетарианской диеты, увеличивается в среднем на 10 лет. В частности, употребление цельных зерен пшеницы понижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 20-40%. Что же касается смертности от рака, здесь у вегетарианцев показатель риска оказался в 2 раза ниже!

Читатели часто задают и такой вопрос: "Как правильно питаться, чтобы не переесть?" В йоге на эту тему существуют со-

ливать большими пальцами за ушами. В конце полезны легкие похлопывания ладонями по ушам. Вся процедура разминки ушей занимает не больше минуты.

Теперь устанавливаем кончики пальцев в волосистой части лба и растираем голову от лба к затылку и обратно вдоль срединной линии головы. Потом так же продвигаем пятерни от срединной линии к ушам и обратно. Весь массаж головы занимает примерно минуту.

Массаж лица начинаем со лба: смещаем ладони вниз от линии волос до бровей, слегка надавливая на брови. Выполняем массажные движения развернутыми V-образно средними и безымянными пальцами от переносицы вокруг глаз к вискам.

Пальцами растираем крылья носа: когда проходим снизу вверх, слегка поддавливаем, а когда сверху вниз – едва касаясь. Так же массируем и щеки: акцент делаем на движения снизу вверх. Надуем воздухом щеки, кладем на них ладони и выполним круговые движения по щекам, смещая ладони вверх и в стороны.

Весь массаж лица потребует примерно двух минут.

Сложив ладони на уровне груди, в течение одной минуты растираем ладони, на поверхности которых сконцентрировано множество биологически активных точек.

Еще больше их находится на ступнях. Поэтому растиранию каждой ступни придется уделить по полминуты, ведя руки от пальцев ног к пятке. Уложим ладони на подошву и на тыльную поверхность стопы. Растираем поверхности стопы от пальцев к пятке.

Все описанные выше упражнения по растиранию жизненно важных поверхностей тела занимают в общей сложности 7 минут.

Теперь переходим к акупрессуре – иначе говоря, надавливанию биологически активных точек на руках. Эти упражнения направлены на то, чтобы с помощью акупрессуры осуществить стимуляцию биологически активных точек, осуществить энергетический массаж внутренних органов и всего организма, осуществить равновесие энергии Инь и энергии Ян, повысить иммунитет, улучшить обмен веществ, стимулировать нервную систему и в итоге нормализовать функционирование органов внутренней секреции, улучшить физическое, психофизиологическое, биофизическое состояние организма, укрепить антистрессовую защиту, повысить настроение и оптимизм.

Работают большие пальцы, отвечающие за информационный аспект разминки, и средние, отвечающие за энергетический аспект. Большой палец одной руки помещают в углубление ладони другой руки – самую ее середину и совершают нажатия или ввинчивающие движения, от 3 до 9 раз. Это благотворное воздействие на желудок и упражнение, уравновешивающее психику.

С наружной стороны кисти отыскивают точку в самой середине тонкой перепонки, соединяющей большой и указательный пальцы. На нее так же нажимают 3-9 раз – это повышает иммунитет всего организма.

Кольцо запястья со стороны ладони имеет три едва заметные ямки: две по бокам и одну в середине (см. рис). Каждую из этих трех точек надо продавить от 3 до 9 раз.

Теперь отложим по внутренней стороне локтя вверх от кольца запястья ровно ширину ладони и в самой середине найдем точку, стимулирующую работу сердца (см. рис.). Ее следует нажимать, удерживая палец по 1 секунде, от 3 до 9 раз.

Согните локоть. С внутренней его стороны точно между морщиной сгиба и косточкой ровно посередине находится точка (см. рис.), связанная с мозгом. Нажмите на нее большим пальцем от 3 до 9 раз.

Нажав на самое основание ключицы со стороны плеча, вы снимете спазм головы и шеи. Каждую из двух таких точек сдавите 3-9 раз.

Григорий МАЛАЙ.

Алма-Ата – Москва.

(Окончание в следующем номере).

вершенно четкие рекомендации: в конце еды желудок примерно на 2/4 должен быть заполнен пищей, на 1/4 - водой и еще на 1/4 – воздухом. Именно такое соотношение трех стихий (Земли, Воды и Воздуха), по мнению йогов, является оптимальным для правильного питания и пищеварения.

Только не стоит забывать, что и сам объем желудка не является величиной постоянной. Если мы регулярно переедаем, желудок постепенно растягивается, требуя все больше и больше пищи. А вот в процессе занятий йогой, вместе с тренировкой брюшного пресса и мышц живота, желудок постепенно подтягивается и уменьшается в объеме. Значит, со временем и питаться можно будет скромнее, причем не испытывая чувства голода.

Важно помнить и о правильной атмосфере в процессе приема пищи. Ведь в это время мы особенно настроены на восприятие и двери нашего подсознания широко раскрыты. Поэтому во время еды не рекомендуется вести неприятные разговоры или отвлекаться на суету и повседневные дела. Важно не садиться за стол в состоянии сильной усталости, напряжения, злости, обиды, раздражения или под влиянием стрессов. Лучше сначала отдохнуть и хотя бы немного успокоиться. Не рекомендуется питаться и сразу после больших физических нагрузок, сильного переохлаждения или перегрева. Сначала нужно войти в нормальное состояние, обычно на это потребуется не менее 20-30 минут.

На Востоке давно заметили, что во время еды человек особенно восприимчив, и поэтому процесс питания сознательно используют для обучения. Вот как, например, происходил прием пищи в одном из тибетских монастырей: "Во время каждой трапезы на кафедру поднимался один из монахов и читал отрывки из Священного писания. Монахам не разрешалось ни разговаривать за едой, ни думать о еде. Священное писание и другие знания должны усваиваться вместе с пищей". Не зря йоги говорят: "После еды тело должно чувствовать насыщение, а душа и ум – удовлетворение".

Владимир КАРПИНСКИЙ, инструктор йоги.

ЮРИЙ ХАРХАДИНОВ В ПРИРОДЕ НА СВОЕМ МЕСТЕ

Ему скоро стукнет 60, но у него веселые глаза. Это очень важно, сейчас у многих пожилых людей глаза печальные. Жизнь у нас, понимаете ли, временно тяжелая. Так нам, по крайней мере, объясняют. Ну, а бывший воркутинский шахтер, а ныне пенсионер, Юрий Хархадинов строит свою жизнь по-особому и грустить не собирается. А что ему терять? Посмотрите на снимок: вот эти шорты — весь его костюм! И зимой, и летом. "Я, — говорит, — иду по стопам знаменитого Порфирия Иванова, который не боялся ни жары и ни холода".



— Итак, шахтеры — гвардия труда, как пели мы когда-то, решили покорять природу? — задаю я первый вопрос Юрию Федоровичу. Мы сидим в его квартире в небольшом городке Георгиевске, что в Ставропольском крае. Из неплотно прикрытой балконной двери тянет холодом, за окном минус 12 градусов — большая редкость в этих местах. Хорошо, что я надел теплые носки. Но для хозяина, который, разумеется, сидит в одних шортах, эта струя холода, похоже, приятна, как ручеек в жаркую погоду.

— Насчет покорения природы я с вами не совсем согласен, — возражает мой собеседник. — Дело в том, что Порфирий Иванов призывал всех к бережному и уважительному к ней отношению. К тому, чтобы человек занимал в природе свое место. А вовсе не демонстрировал свои возможности "покорителя". Я просто пытаюсь, вслед за Ивановым, "занять свое место в природе".

— Но я знаю, что такое работа шахтера, жил когда-то в городе Шахты. Помню старые поговорки типа "Шахтер в шахту спускается — с белым светом прощается..." Как это совмещается с матушкой-природой?

— Совмещать тяжеловато. Хотя я пытался еще в Воркуте ходить, к примеру, босиком по снегу от своего дома до автобусной остановки. Но по-настоящему взялся за дело лет пять назад, когда вышел на пенсию и приехал сюда, поближе к родным краям. Я ведь родился в Кабардино-Балкарии.

— А как оказались в Воркуте?

— В шестнадцать лет отправился на Север зарабатывать деньги. Жилось тяжеловато, мать постоянно работала на стройках социализма, отца я не знал, так уж сложилось. Воспитывала бабушка, Антонина Михайловна. Порой нечего было надеть, чтобы в школу идти. Но все равно рос я парнем крепким, на здоровом питании. Куры-гуси были свои, их я с четырех лет поил-кормил и от коршунов охранял. Молоко тоже свое, так что "задел здоровья" кое-какой получил в детстве.

— Но в шахту пускают с восемнадцати лет...

— Пару годков поработал на поверхности, потом спустился под землю.

— Шахтеры — народ независимый и прямолинейный. Порой чересчур. Впервые встречаю среди них последователя Порфирия Иванова!

— Так ведь и сам Порфирий Корнеевич был когда-то шахтером!

— Причем, по воспоминаниям людей, которые его хорошо знали, любил в ту пору и выпить, и погулять. А как было у вас на этот счет?

— Спиртным никогда особенно не увлекался. Но даже после трудной смены от веселой гулянки не отказывался. Сил хватало.

— Судя по фигуре, отдали должное спорту?

— Да, занимался в охотку и борьбой, и гимнастикой. Летал из Воркуты в Чегет, чтобы покататься на горных лыжах — тогда шахтеры могли себе такое позволить. Сейчас нет.

— Что же привело вас к учению Порфирия Иванова?

— Как-то увидел на фотографии в журнале, как малыши обливаются на снегу холодной водой. Это меня просто поразило: они могут, а я нет? Прочел, что это последователи знаменитого Иванова, о котором, впрочем, я почти ничего не знал. Но разыскал книги о нем, в частности Юрия Золотарева. Он ученый и подробно описывает, например, эффект оздоровления организма при обливании ледяной водой.

— И вы решили испытать все это на себе?

— Да, когда вышел на пенсию: не лежать же на кушетке! И вот уже шесть лет веду такой образ жизни. Люди, правда, оглядываются и пожимают плечами, зимой особенно.

— А обливаться холодной водой получилось?

— Конечно, без этого какой же ты последователь! Ну, а окончательно я "созрел", когда поздней осенью бултыхнулся в речку Подкумок, о которой, помните, писал Лермонтов в "Герое нашего времени". Причем сделал это два раза подряд, и после второго мне вдруг стало... жарко!

— Многие не верят, что такое возможно.

— Я прежде и сам бы не поверил, например, что, прогулявшись босиком часок по снегу и почувствовав, что замерзаю, надо облиться из ведра холодной водой — и тебе станет тепло! Холод прогнать холодом — это один из приемов Учителя.

— Многие, наверное, не понимают, зачем че-

ловеку проводить над собой такие эксперименты.

— Я уже знаю зачем. После таких процедур я чувствую огромный прилив сил, радость жизни, все кипит в руках! Не говоря уже о том, что ледяная вода — прекрасный лекарь. Одно время в конце декабря я регулярно, как часы, болел простудой. Кроме того, беспокоил радикулит. Издавна побаливали уши — последствия воздействия мощной подземной вентиляции. Все эти пакости исчезли, будто их и не бывало!

— Вот бы мне так!

— Ну давайте я вас для начала окачу на балконе из вот этих двух ведер!

— Боюсь, материал наш не дойдет до читателя. Как-нибудь в другой раз, хорошо? Скажите, а что еще из учения Иванова вы почерпнули для себя?

— Я бы хотел во всем следовать тем тезисам, которые изложил Учитель в своей знаменитой заповеди под названием "Детка". Но это, признаюсь, очень тяжело. Кое-что, конечно, делаю. Провожу сеансы голодания, с пятницы 18 часов до воскресенья 12 часов. Правда, кроме этого, я перешел на более серьезный график. Долго "примерял" его на себе, изучал, и сейчас получается так, что порой набираю по 100 голодных дней в году! Самый сложный отрезок — 45 дней перед Пасхой. Но здесь все очень индивидуально, как, впрочем, и в других аспектах "вхождения в природу". И я советую обдумывать каждый шаг, а еще лучше — консультироваться с опытными людьми. Читайте книги, публикации, которых немало печатается и в вестнике "ЗОЖ". Ищите то, что подходит именно вам. Я лично советовать не берусь, я пока чистый практик.

— Говорят, что следование "Детке" меняет человека не только физически, но и нравственно.

— За других последователей судить не берусь, а о себе скажу: я за эти шесть лет стал другим. Вы правы, я настоящий шахтер, мог и "послать" кого подальше, и в лоб дать, кто нарывался. Сейчас сам удивляюсь, как это мог себе позволить.

— Кстати, шахтер должен калорийно питаться. Помню, отправляясь на работу, каждый нес в авоське завернутый в газету "тормозок", так это называлось: кусок колбасы или сала, несколько крутых яиц...

— Колбасу, мясо, сахар, молоко не употребляю уже лет двадцать. Чем питаюсь? Капуста, картошка, каши, бобовые, овощи, фрукты. С утра у меня гудит соковыжималка, пью по стакану сока — свекольного, морковного и яблочного. Сам готовлю борщ. Зимой — с салом, оно дает организму тепло. Летом это не нужно. Летом я ухожу в лес на целый день и питаюсь тем, что растет на деревьях и кустах: лесными яблоками, грушами, боярышником, орехами. Словом, беру только то, что, как учил Иванов, не принесет вреда дереву. Собираю и сушу травы, потом пью отвары зимой. Уже в конце февраля у нас появляется мать-и-мачеха, потом пойдет примула, за ней черед подорожника. У нас много полезных трав, я знаю затаенные места. Тут, на природе, я отдыхаю и душой, и телом. Счастье-то какое: шахтер на воздух вырвался! Я не обижу ни одну травку, рву одну из десяти — чтобы не навредить. Не трону даже змею, которая лежит на тропинке: прошурши по траве палкой, она и уползет. Я ведь в ее доме. А природа — это такой дом, в котором надо вести себя достойно.

Беседу вел Александр СКЛЯРЕНКО.

Потеряв маму, я поняла, что лишилась самой надежной опоры в жизни, а на душе остался груз невысказанных слов любви и благодарности. Я должна была говорить ей об этом всегда, но говорила очень редко. Большего подвига, чем материнство, не знаю. Мама принимает нас такими, какие мы есть, плохими и хорошими. Только мама может от чистого сердца радоваться нашему успеху и переживать вместе с нами наши неудачи. Дочери и сыновья! Если Бог подарил вам счастье быть подольше со своей мамой, берегите и любите ее, пока она есть!

Я очень сожалею теперь о том, что вовремя не отдала своей маме дань уважения.

Адрес: Ганчеровой Анне, 443087 г. Самара, ул. Стара Загора, д. 159, кв. 37.

●

Благодарю всех зожевцев, которые откликнулись на мою просьбу о помощи. Никак не могла избавиться от мозоли на ноге и попросила поделиться опытом лечения. Получила столько писем со всех уголков нашей страны и из-за границы! Удивлена и обрадована, сколько же есть добрых и отзывчивых людей, которые не остаются в стороне от чужих проблем. Огромное спасибо, дай Бог всем доброго здоровья и благополучия в жизни.

Адрес: Джалоловой Анне Рахмановне, 142303 Московская обл., г. Чехов, ул. Центральная, д. 8, кв. 7.

●

Прочитала в "ЗОЖ" (№1 за 2006 год) публикацию "Лесная слеза против кариеса" Александра Дмитриевича Эльмеметова из Нижегородской области и вспомнила, как наше военное поколение детей жевало смолку, которую называли еще серкой или просто серой. Она была янтарного цвета, ее готовили из смолы хвойных деревьев. Мама время от времени покупала нам на рынке небольшие пластиночки этой смолки, наверное, они были не очень дорогие. С каким бы удовольствием я сейчас ее пожевала! Хотя мне уже 71 год.

Отзовитесь, если кто знает, как из горьковатой и липкой смолы хвойных деревьев готовится чудесная ароматная, полезная для зубов смолка!

Адрес: Козловой Лидии Андреевне, 625008 г. Тюмень, ул. Лопарева, д.27а.

●

Большое спасибо за то, что "ЗОЖ" помог мне найти Людмилу Данчик, с которой вместе училась в Россошанской школе мастеров птицеводства. Теперь мы пишем друг другу письма. Еще благодаря "ЗОЖ" начала переписку с Любовью Яковлевной Давыдовой из Хабаровского края, которая заинтересовалась историей нашего города Гуково, поскольку ее девичья фамилия Гукова. Вывод: общение с людьми — первое лекарство.

Благодарна вестнику и за совет лечиться чистотелом. Все прошлое лето на даче ежедневно съедала по листочку этого чудесного растения, чем улучшила слух, зрение, да и сил прибавилось. И теперь решила: сколько буду жить, столько буду выписывать "ЗОЖ".

Адрес: Коломиец-Лаштабеге Раисе Петровне, 347879 Ростовская обл., г. Гуково, ул. Шахтерская, д. 52, кв. 100.

Живые витамины природы от Мерцаны

МИР НА СЕРЕБРЯНЫХ ВЕСАХ

СЕРЕБРО В ЛУННОМ СВЕТЕ

Древние считали, что семь планет солнечной системы тесно связаны с семью основными металлами, т. е. Солнце связано с золотом, Луна - с серебром, Венера - с медью, Марс - с железом, Юпитер – с оловом, Сатурн – со свинцом, а Меркурий – с ртутью. Люди настолько серьёзно относились к связи металлов с планетами, что узнав в XVI веке металлическую сурьму, долго не признавали её самостоятельным металлом из-за отсутствия соответствующей планеты-напарника. Что же за «связь» имелась в виду нашими предками, в частности, между Луной и серебром?

Луна ближайшая к нам планета, и её влияние на Землю так ощутимо и сильно, что в чём-то даже превышает силу Солнца. Именно от Луны зависят все изменения погоды и перемены нашего самочувствия. Из-за колебаний атмосферного давления, перепадов температуры и влажности мы чувствуем себя по-разному: то наполняемся энергией, то её теряем. Луна движет циклонами и антициклонами, приливами и отливами, нашими настроениями и поступками. Под действием гравитационных сил Луны происходят приливы и отливы не только в морях и океанах, но и внутри нас. Луна контролирует состояние и движение всех жидкостей в нашем теле – крови, лимфы, тканевой, спинномозговой жидкостей и т. д. Древние недаром называли Луну матерью, а Солнце – отцом.

Зная об особых силах Луны, великий Гиппократ наставлял своих учеников: «Глупец, кто, занимаясь медициной, не учитывает влияния звёзд. Врач, не знающий астрологии, не имеет права даже подходить к больному!» Обратившись к классическому труду Чарльза Дарвина «Происхождение человека», мы найдём там следующее: «Подобно млекопитающим, птицам и даже насекомым, человек подчинён тому таинственному закону, согласно которому некоторые естественные процессы, такие как беременность, рост растений и созревание плодов, а также продолжительность болезней, находятся в тесной связи с лунными периодами». Дарвин написал это не случайно. Многие календари прошлого были именно лунными, а не солнечными, потому что силы, определяемые положением Луны в зодиаке, гораздо больше значат для повседневной жизни человека, чем силы, зависящие от положения Солнца.

ТАК ЧЕМ ЖЕ С ЛУНОЙ СВЯЗАНО СЕРЕБРО?

Многие мистики указывают на то, что серебро такое же бледное и холодное, как Луна. Другие говорят о происхождении слова «серебро» от ассирийского «сарпу», имевшего два значения – «серп» и «Луна». На самом деле «родство» металлов с планетами объяснялось древними их сутью. В каждой вышеназванной паре металл и планета воздействуют на человека схожим образом. Например, Солнце излучает свет и тепло, обеспечивает и поддерживает жизненные процессы. Золото, соприкасаясь с кожей, тоже наполняет тело человека энергией. У пары «Луна – серебро» всё наоборот. Своей мощной гравитацией Луна «притягивает» на себя воздействия приливов, циклонов и других природных явлений. А серебро, приложенное к телу, «вытягивает» из него боль, жар и раздражение.

ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ СЕРЕБРО

Серебро присутствует внутри человека с рождения и является неотъемлемой частью организма, поскольку сосредоточено во всех жизненно важных органах – костях, коже, печени, кишечнике и т. д.

Новейшие исследования показали, что серебро не просто «убийца бактерий», оно отвечает за равновесие полезных и вредных бактерий в организме нарушение которого и приводит к болезням.

При нехватке серебра в организме, вредные микробы тут же повышают свою активность. Снижается иммунитет, может ослабнуть зрение, отозваться болью сердце и суставы, люди заболевают гриппом и простудой.

Это давно известно йогам. Готовясь к медитации, они усиленно принимают пищу с максимальным содержанием серебра, чтобы во время транса удержать в теле нужное количество «своих» бактерий и не позволить проникнуть «посторонним». Ту же «технологию» используют и животные. Например, медведь перед зимней спячкой вместе с жиром старательно «нагуливает» и серебро. Без достаточного количества того и другого зверь просто не залегает спать в берлогу и становится медведем-«шатуном».

«КНЯЖЕСКИЙ ДАР» – КАЖДОМУ!

Хроническая «серебряная недостаточность» приводит к ослаблению защитных сил организма, из-за чего поражаются суставы, ухудшается зрение, страдают сердечно-сосудистая и нервная системы. Человек лечится, принимает соответствующие препараты, но ему кажется, что те не помогают. Однако «виноваты» не они, а дефицит серебра.

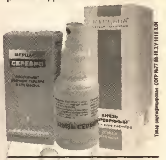
Сегодня эта проблема успешно решаема. В аптеках свободно и недорого можно купить отечественное серебро - капли **«Князь Серебряный»**, во многом превосходящие импортные аналоги. Действие препарата многократно изучалось в лучших медицинских учреждениях России: в Институте гриппа, Российской детской клинической больнице, Российском Государственном медицинском университете, Военно-медицинской академии. И каждый раз результаты были положительными.

Клинические испытания **«Князя Серебряного»** выявили его разностороннее воздействие на человека. Препарат показал эффективность при болезнях суставов – артритах и радикулитах; при хронических поражениях желудочно-кишечного тракта – панкреатитах и колитах; при атопическом дерматите; при сезонной аллергии на пыльцу растений и, разумеется, при гриппе, простуде и ОРВИ.

«Князь Серебряный» не является лекарством и не «замещает» собой ни одно из них. Он усиливает действие традиционных препаратов, делая его более выраженным и ускоряя выздоровление.

«Князь Серебряный» выпускается и в виде капель, и в удобной для применения форме – форме спрея.

«Князь Серебряный» - источник серебра, залог здоровья и долголетия!



Запомните главное: если у вас в организме сохранится даже небольшое количество полезных бактерий, с помощью серебра они размножатся до необходимой нормы. Так серебро помогает больному человеку восстановить жизненные силы и победить болезнь.

Спрашивайте капли «Князь Серебряный» в аптеках вашего города

Горячая линия: Москва (495) 101-44-54, Россия 8-800-200-0280 (бесплатно), www.mercana.ru



«Эвалар» – одна из немногих в России компаний, где натуральные лекарства и БАДы изготовлены в условиях фармацевтического производства с многоступенчатым контролем качества в соответствии с международным стандартом GMP (лиц. Минздрава РФ № 99-04-000027).

Собственные плантации лекарственных трав в экологически чистых предгорьях Алтая – гарантия высокого качества выпускаемой продукции.

Самые продаваемые натуральные средства: «Черника-Форте», «Овесол», «Атероклефит», «Красный корень «Эвалар», «Гинкго Билоба «Эвалар», «Звездная очанка», «Сабельник «Эвалар» и др.

О мужских болезнях не задумывался. Пока необходимости «чего-то там лечить» не возникает. А вот поддержать мужскую силу хотелось бы. Слышал хорошие отзывы о настойке «Красный корень». Как она действует?

Олег Проскурин, Курск

Действует на всех мужчин одинаково – укрепляет мужскую силу. Пейте на здоровье, не дожидаясь простатита, другими словами, страхуйтесь от мужских недугов! А уж когда актуальна проблема лечения, без «Красного корня» не обойтись. Тогда сбоев не будет... Недаром в мужском кругу «Красный корень» так и называют – секс-настойка. Избегаете алкоголя? Покупайте «Красный корень» в таблетках! После курсового приема будете довольны точно! Специалисты Алтайского медуниверситета подтвердили: «Красный корень» действительно возвращает мужчинам интерес к жизни!

Постоянно перед глазами плывет какая-то паутинка. Появились болевые ощущения в глазах, краснота, припухлость век. Мне даже кажется, ухудшилось зрение. Начала принимать «Звездную очанку». Правильно ли я поступила?

Вера Перова, Саратов

Плавающие помутнения перед глазами или пелена обусловлены изменениями в сосудах глазного дна. Возможно, идет процесс старения хрусталика. Конечно, визит к врачу обязателен. Но вы сделаете правильно, включив в комплексное лечение «Звездную очанку». Входящий в ее состав экстракт очанки лекарственной сдерживает созревание катаракты: улучшает питание и приостанавливает помутнение хрусталика. Со «Звездной очанкой» вы сразу заметите изменения в лучшую сторону. Исчезнут симптомы конъюнктивита: болевые ощущения, краснота глаз и припухлость век. Улучшится острота зрения.

Казалось бы, какой для мужчины возраст – 40 лет! А давление замучило. Дело дошло до гипертонического криза. В больницу увезли на «скорой». После лечения стало полегче, но боюсь повторения. Говорят, надо чистить кровь от холестерина каплями или капсулами «Атероклефит». Поможет ли «Атероклефит» при моей гипертонии?

А.Игнатенко, Тверь

Поможет. Ведь с годами в сосудах начинают откладываться характерные плотные массы (прежде всего холестерин). Это приводит к постепенному сужению сосудов и потере их эластичности. Теряющие эластичность сосуды требуют от сердца все больше усилий – отсюда и проблемы, гипертония в их числе.

Клинически доказано: «Атероклефит» снижает уровень холестерина, улучшает реологию (текучесть) крови и одновременно укрепляет стенки сосудов. То есть воздействует на первопричину болезни. «Атероклефит» обладает тройным действием на кровеносную систему. Этим он и отличается от других натуральных средств.

Уже много лет пользуюсь таблетками «Гинкго Билоба «Эвалар», чтобы застраховаться от инсульта. Препарат отличный и стоит недорого. Как-то в аптеке предложили вместо привычного импортный. Хочу спросить у производителей, есть ли разница в качестве препаратов?

Т. С. Степанов, Кемерово

Разницы нет, разве что только в цене. И Вы правильно подметили, «Гинкго Билоба «Эвалар» стоит недорого. А в остальном он ничуть не уступает дорогому импорту, ведь фармакопейный экстракт гинкго билоба мы получаем также из Франции. Улучшая кровоснабжение мозга, он помогает нормализовать давление, устранить головную боль и головокружения, шум и звон в ушах, в том числе атеросклеротического и вегето-сосудистого происхождения. Врачи назначают препараты с гинкго при спазмах сосудов головного мозга, для профилактики инсульта. Главное, быть уверенным в качестве. Препараты компании «Эвалар» производятся по международным стандартам качества и лицензии Минздрава.

Спрашивайте препараты компании «Эвалар» в аптеках!

Заказывайте почтой в фармацевтической компании «Эвалар» по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
При заказе 5 упаковок (одного наименования) – СКИДКА!
Цена со скидкой за 1 упаковку:

Настойка «КРАСНЫЙ КОРЕНЬ» (100 мл)	130 руб.	С№77.99.23.3.У.5571.11.04
Таблетки «КРАСНЫЙ КОРЕНЬ» (60 таблеток)	90 руб.	РУ№77.99.17.919.Б.000089.08.03
«ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА» (30 капсул)	89 руб.	РУ№77.99.11.919.Б.000182.08.03
Капли «АТЕРОКЛЕФИТ» (100 мл)	110 руб.	С№77.99.23.3.У.9559.8.05
«АТЕРОКЛЕФИТ» (30 капсул)	89 руб.	РУ№77.99.17.919.Б.000060.08.03
«ГИНКГО БИЛОБА «Эвалар» (40 таблеток)	65 руб.	РУ№77.99.11.919.Б.000353.08.03

Предложение действует до 01.05.06 г.
Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru
«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. в Москве (495) 101-40-74 или в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

«ЭВАЛАР» – здоровья дар!

СОЛЬ ДА ВОДА — ЛЕКАРСТВО НА ГОДА

Доктор медицинских наук, профессор, заслуженный изобретатель, лауреат Государственной премии России Иван Павлович НЕУМЫВАКИН известен как автор нестандартных, доступных и эффективных рекомендаций по поддержанию физического и духовного здоровья людей. В частности, нвши читатели широко применяют его советы по применению перекиси водорода для лечения различных болезней.

А сегодня речь пойдет о лечебных свойствах еще более простых средств — воды и соли. Об этом Иван Павлович рассказал корреспонденту "ЗОЖ" Арине Родионовой.

"ЗОЖ": Иван Павлович, почему вдруг встал вопрос о лечебном действии воды?

Иван НЕУМЫВАКИН: Я всегда говорил о необходимости употребления достаточного количества подсоленной воды, но далеко не все обращали внимание на такие "мелочи". А сейчас доказано, что вода является жизненно важной структурой для организма. Именно она служит поставщиком энергии для клеточных белковых насосов, которые проталкивают внутрь клетки питательные вещества и удаляют отходы. Чтобы в организме поддерживалось нормальное кислотно-щелочное равновесие, чтобы было активным кровообращение и свободно циркулировала лимфатическая жидкость, мы должны постоянно заботиться о поступлении чистой питьевой воды. В норме ее должно быть не меньше двух третей от веса тела. Однако у подавляющего большинства людей организм обезвожен, что приводит к различным расстройствам здоровья. Все жидкостные среды организма, в том числе кровь и лимфа, сгущаются, кожа становится сухой и покрывается морщинами. Говорят, человек стареет. А ведь этот процесс сопровождается отсутствием воды в клетках.

"ЗОЖ": Это проявляется какими-то симптомами?

И.Н.: От обезвоживания страдают все органы и системы, но особенно головной мозг, которому при весе 2% от всего тела для нормальной работы требуется около 20% всей крови! Дело в том, что капилляры мозга вырабатывают спинномозговую жидкость, которой требуется вода. Одновременно они являются элементом фильтрации, не позволяющим попасть в мозг вредным веществам. Обезвоживание нарушает функции капилляров мозга, в результате чего токсины проникают в его важные структуры. А это сопутствует развитию многих неврологических заболеваний, в том числе таких, как рассеянный склероз, болезни Паркинсона, Альцгеймера. Но обезвоживание является также спутником целого ряда и других болезней. Назову только некоторые: раздражительность, депрессия, бессонница, сердечно-сосудистая и почечная недостаточность, заболевания органов дыхания, зрения, ушей, носоглотки, колиты, запоры, отеки, судороги мышц, тромбофлебит, артрозы, патологии кожи и даже гипертония с гипотонией. Но когда заходит речь о необходимости каждодневно выпивать не меньше 1,5-2 л воды, то большинство людей наверняка скажут, что им пить вовсе не хочется, и потому они выпивают всего лишь один-два стакана чая или съедают пару тарелок супа. Такой режим свидетельствует о том, что в организме этих людей уже возникло множество проблем из-за нехватки воды в клетках. По сути, он давно обезвожен и вследствие этого болен.

"ЗОЖ": Так вы утверждаете, что надо обязательно пить 1,5-2 л воды? Откуда эти цифры?

И.Н.: При весе 50-60 кг я советую ее пить не меньше 1,5 л, а при весе более 70 — не меньше 2 л, причем только натощак, а не совмещая с пищей. Откуда берется эта цифра — 2 л? В среднем у человека с массой 70 кг в покое с мочой выводится примерно 1 л жидкости, с калом — 100 мл. За счет испарения и диффузии с поверхности кожи с выдыхаемым воздухом, особенно при физической работе, тратится еще 900 мл. Все в целом составляет 2 л воды, которые и нужно восполнить. Следует иметь также в виду, что если в ежедневном рационе человека 60-70% составляют фрукты и овощи, включая их соки, то он уже снабжает свой организм 1 л физиологичной и структурированной воды , а также клетчаткой, дополнительно очищающей организм. Кроме того, источником пополнения жидкости в организме служат овощные супы и борщи, если они есть в рационе. И, наоборот, чай, кофе, а также пиво и другие алкогольные напитки являются сильными мочегонными средствами. К приему чаев из лекарственных трав сказанное отношения не имеет. То есть не ждите, когда появится чувство жажды, а заблаговременно позаботьтесь о приеме воды, организм сам разберется, куда на какие нужды ее направить. Но подчеркну — воду нужно пить обязательно с добавлением соли, а также перекиси водорода.

"ЗОЖ": Но ведь врачи советуют употреблять поменьше соли?

И.Н.: Многие люди, напуганные выражениями вроде "соль — белая смерть", особенно при сердечно-сосудистых заболеваниях, будут удивлены. Но дело не в самой соли, а в ее избытке. Если соли поступает много, то в организме увеличивается выделение норадреналина, вызывающего сосудосуживающий эффект, и уменьшается образование простагландинов — сосудорасширяющих средств. Натрий поваренной соли подавляет активность калия, а калиево-натриевое равновесие в организме очень важно — оно обеспечивает нормальную работу

многих систем, в первую очередь сердечно-сосудистой. В результате в напряжение приходит вся выделительная система, образуются отеки, повышается кровяное давление.

С другой стороны, низкосолевая или совсем бессолевая диета чревата своими последствиями: уменьшение потребления соли ведет к увеличению в крови содержания ренина, вызывающего спазм сосудов, снижает выработку инсулина, нарушает равновесие в обмене веществ, причем как в самой клетке, так и в клеточных мембранах. Что, в свою очередь, повышает зашлакованность организма.

Строго определенное количество соли необходимо для нормального функционирования крови. Как известно, кровь должна обладать определенными физико-химическими свойствами, среди которых одним из основных является осмотическое давление. А оно зависит от концентрации в плазме растворенных веществ, в том числе хлористого натрия (по концентрации солей плазма крови составляет 0,9% и носит название физиологического раствора, что соответствует воде океана). Поэтому организм всегда ищет возможность точно поддерживать эту концентрацию. Доказано, что такая возможность обеспечивается потреблением оптимального количества — 2,5-3 г соли в день (помимо того, что содержится в продуктах). Вы поможете организму, если будете употреблять в пищу продукты, содержащие органический натрий, тогда калиево-натриевое равновесие не нарушится. В качестве природного заменителя соли на первом месте стоит хрен, далее идут чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, редька, апельсин, слива, алыча, огурец с помидором, ароматические травы.

"ЗОЖ": Как найти правильную концентрацию, чтобы и пересол, и недосол не повредили?

И.Н.: Питье воды следует совмещать с минимальным количеством соли (щепотка соли на стакан, 1 г на 1 л воды, 2 г на 2 л воды). Помните, что вместе с солью, содержащейся в пище, дневная ее норма не должна превышать 3-5 г. Как я говорил выше, перебор в потреблении соли опасен возникновением отеков, и если у вас это случится, то прием подсоленной воды надо прекратить и пить несколько дней просто побольше воды, после чего постепенно переходить на прием воды с солью в таком количестве, сколько прилипнет к влажному пальцу, погруженному в солонку, или на кончике чайной ложки, которой вы перед этим коснулись языка. По сути, подсоленная вода в оптимальном количестве есть наилучшее средство от отеков. Как это ни парадоксально, но ее употребление необходимо и при гипертонии. Ведь чем больше клеткам не хватает воды, тем большее давление необходимо, чтобы ввести воду в клетку, а это уже ведет к повышению кровяного давления. И при бронхиальной астме нужно принимать не антигистаминные препараты, а побольше пить подсоленной воды. Конечно, золотую середину в подсаливании воды найти сразу бывает трудно. Поэтому человеку следует руководствоваться собственной интуицией, внимательно оценивать состояние организма. Выпили 3-4 стакана подсоленной воды — проанализировали: нет ли отеков, неприятных ощущений в почках, печени? Если нет, то продолжайте подсаливать воду в той же пропорции. Если появился какой-то признак неблагополучия, снизьте количество соли.

"ЗОЖ": Вы сказали, что подсоленную воду надо сочетать с перекисью водорода. Когда и как правильно пить такую воду?

И.Н.: Я советую первый раз выпивать 1-2 стакана в период с 5 до 7 часов утра местного времени, когда наиболее активен желчный пузырь. Это, во-первых, поможет восполнить воду, потраченную организмом во время сна на устранение отработанных продуктов, во-вторых, удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, застой которой приводит к образованию в нем камней. Наконец, прием 2 стаканов воды натощак помогает устранять даже тяжелые запоры. А пить подсоленную воду лучше с применением 3%-ной перекиси водорода, она служит источником не только физиологически чистой воды, но и атомарного кислорода. А он является мощным оружием в борьбе с любыми патогенными бактериями, вирусами, грибами, паразитами. Особенно это важно в случаях тяжелых заболеваний.

Итак, накапайте в стакан с водой 5, 10 или даже 20 капель (в зависимости от переносимости и при отсутствии дискомфортных ощущений) перекиси водорода. Затем смочите водой палец, опустите его в солонку и сколько пристанет соли, столько и слизните ее языком в рот, затем медленно выпейте воду из стакана. Повторите такую процедуру со вторым стаканом и продолжайте выполнять ее со всеми стаканами, которые вы будете выпивать в течение дня. А быть их должно 6-8-10. Помните, что количество соли, потребляемой в течение дня с водой, не должно превышать 2-3 г (или 2 г на 2 л воды).

"ЗОЖ": А как совмещать питье воды с едой?

И.Н.: Правильный вопрос. Запивать водой или иной жидкостью еду вредно. Люди думают, что этим они разбавляют съеденную сухую пищу. На самом же деле они разбавляют жидкостью пищеварительные соки и уменьшают их концентрацию, которой уже недостаточно для переваривания пищи. В результате она быстрее подвергается в кишечнике гниению, брожению, что способствует зашлакованности всего организма. Пить надо не ранее чем через час после употребления каш и через полтора часа после приема мясной пищи. Обращу внимание еще на такой момент, как чувство голода. Многие люди за голод принимают чувство жажды, и когда у них появляется сухость во рту, предпочитают поесть, вместо того чтобы пить. Я советую в течение дня, когда захотите есть, выпить полстакана-стакан подсоленной воды, и желание поесть пройдет на 30-50 минут. Кстати, такой простой способ позволит вам сбрасывать по 3-5 лишних кг в месяц, что не сделает ни одна диета.

ПАМЯТЬ СЕРДЦА

ОН ПОГИБ В ЧЕЧНЕ

В «ЗОЖ» я нахожу полезные рецепты лечения того или другого телесного недуга, а хотелось бы встретить еще рецепт исцеления душевной боли. Той боли, что поселяется в душе от потери самого близкого, родного человека в этом мире — ребенка.

Тот день я запомню на всю свою оставшуюся жизнь. Стояла прекрасная летняя пора. Был конец августа. Деревья еще зелены, однако проглядывали желтые и багряные листья, трава еще сочна и так похожа на темно-зеленый бархат. Та жизнь была прекрасна и незамысловата. Были любовь, доброта, забота о близких людях, о своих детях — сыне и дочери. В счастливом трепетном полете проходили дни, месяцы, годы.

Боль в мою душу в тот день прилетела из Чечни. Там погиб мой 20-летний сын, мой первенец. Дима был для меня воздухом, которым дышала, сердцем, которым жила, глазами, которыми смотрела на мир.

Я выжила. Наладился потихоньку быт, спасли работа и дочь — мое сокровище. И только память о погибшем сыне не дает покоя. Она приходит обычно по ночам. Вызывает в моей голове картины из прошлой жизни, где смеются любимые глаза, где были внимание, счастье, нежность. Память приносит давно забытую радость и в то же время доставляет нестерпимую боль. Каждый день я проживаю вместе с ним, хожу по его следам, думаю о нем.

Я знаю, есть очень много несчастных, одиноких матерей, не дождавшихся своих сыновей с чеченской войны. Нет предела материнской верности и нет границ для любящего сердца. Мы должны помогать друг другу преодолеть эту боль, и пусть всегда будет с нами газета «ЗОЖ».

Адрес: Крыловой Галине, 162562 Вологодская обл., пос. Шексна, ул. Юбилейная, д. 3, кв. 28.

МИМОХОДОМ

Позвольте выразить свое мнение и многих моих друзей-зожевцев об открытии "Клуба знакомств". А не "уведет" ли он нас от главного — здорового образа жизни?

Писать будут в основном женщины, примерно так: "Я такая-то, такая-то, а в общем, хорошая, мне 60-70 и т.д. лет, но выгляжу намного моложе и пр." Это будет самолюбование, возможно, даже на грани пошлятинки. Извините!

Мужчины же писать вряд ли будут. Молодые изыщут другой способ знакомств, а дедуля найдет себе бабулю поближе — соседку по дому или саду (если она ему будет нужна).

Всерьез ему не позволят дети и внуки, а так стоит ли занимать полезные печатные страницы?! В результате у этой темы будет низкий КПД.

Адрес: Демьяновой Марии Владимировне, 656019 г. Барнаул, ул. Гущина, д. 169, кв. 43.

РАК МОЖНО ПОБЕДИТЬ

ОНКОЛОГИ УДИВЛЯЮТСЯ

В сентябре 1983-го мы похоронили пятнадцатилетнего сына. Это был добрый, заботливый мальчик, окончил музыкальную школу, занимался спортом, был капитаном хоккейной команды. Но диагноз "лимфосаркома" стал для него приговором.

И вот в наш дом во второй раз пришла беда. 30 мая 2005 года у мужа обнаружили мелкоклеточный рак левого легкого. Добрые люди принесли подшивку "ЗОЖ", и я стала изучать публикации под рубрикой "Рак можно победить". Остановилась на методе доктора Цветкова из Новосибирска, описанном в "ЗОЖ" (№ 12 за 2001 год). Мне пришлось приложить много усилий, чтобы убедить мужа начать лечение с помощью строжайшей дие-

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

СПАСИБО, ДОБРЫЕ ЛЮДИ!

Как же я благодарна за публикацию моей просьбы в "ЗОЖ" в рубрике "Отзовитесь!" (№ 21 за 2005 год): увеличился лимфоузел.

Когда писала письмо, то, честно сказать, не особо надеялась, что кто-нибудь ответит. Думала, что даже если кто-то и знает рецепты, то у всех людей свои дела и нет времени писать письма. Как же я глубоко ошибалась!

В тот же вечер, как только вышел вестник, мне позвонила землячка из села Сергиевска (к моему стыду, не запомнила ее фамилии) и посоветовала прикладывать к увеличивавшемуся лимфоузлу моего малыша мазь Вишневского по определенной схеме. Пришла еще пара писем с советами.

КУЛИНАРНАЯ ЭКЗОТИКА

СОЛЕНЕНЬКОГО ХОЧЕТСЯ?

В "ЗОЖ" (№ 1 за 2006 год) увидел рубрику "Кулинарная экзотика". Хоть всего несколько строчек, но отрадно!

Ведь не секрет, зожевцы в основном люди "зрелого" возраста и с небольшими доходами. Поделюсь некоторыми кулинарными советами.

• Соленое сало.

Свиную грудинку с прослойками или без поместите в посуду (желательно эмалированную), залейте рассолом и поставьте на огонь. Рассол делается так: на 1 л воды возьмите стакан соли (среднего помола), душистый перец, лук с шелухой, лавровый лист и добавьте 1 ст. ложку сахара, можно обойтись и без него.

Кипятите 7-8 минут, с прожилками — 10 минут. Остудите, сутки держите в рассоле. После чего выньте, посыпьте черным перцем. (Для любителей — можно натереть мятым чесноком.) Сало готово. Храните его в морозильной камере.

• Соленая сельдь (мороженая).

Делаем заливку: на литр воды — 7-8 ст. ложек соли и 4 ст. ложки сахара, лавровый лист и душистый перец. Заливку вскипятите и остудите. Сельдь плотно уложите в посуду и залей-

ты и травы аконит. Но, пройдя два курса химиотерапии, он все же согласился. И вот с 22 июля прошлого года лечится травами под наблюдением Сергея Ивановича Цветкова, с которым мы связываемся по телефону. Рада сообщить, что наступило значительное улучшение, исчезли метастазы, резко уменьшилась, а затем и полностью исчезла опухоль. Наши онкологи говорят, что в их практике это уникальный случай. Мы все очень счастливы, но понимаем, что расслабляться нельзя, ведь продолжать лечение нужно всю оставшуюся жизнь. Благодарю врача-терапевта и травника С.И. Цветкова за его бесценную методику и помощь.

Адрес: Бояринцевой Галине Прокопьевне, 156016 г. Кострома, ул. Индустриальная, д.12, кв.156.

"ЗОЖ": Материалы с методикой Цветкова были опубликованы в "ЗОЖ" (№3 за 2002 год, №3 и № 24 за 2003 год).

Люди сообщали не только рецепты, но и сочувствовали малышу, жалели, кто-то делился просто советами по воспитанию детей. А сколько было теплых и добрых слов! От них на душе становилось радостно и спокойно. Спасибо вам, дорогие люди, дай вам Бог здоровья! Ваши добрые дела и поступки не останутся незамеченными.

Некоторые рецепты мы уже попробовали. Сейчас лимфоузел значительно уменьшился, но до конца еще не прошел. Будем лечиться дальше. Теперь у меня есть много отличных советов, и я верю, что они нам помогут и мой малыш будет здоров. А когда он вырастет, расскажу ему, как лечили его всей страной, даже больше — были письма и из Украины.

Адрес: Содомовой Татьяне, 446550 Самарская обл., Сергиевский р-н, пос. Светлодольск, ул. Набережная, д. 2.

те рассолом. Поставьте в холодильник на 3-4 дня. Храните в рассоле в холодильнике. Сельдь лучше брать жирную, например, норвежскую.

• **Балык из горбуши (мороженой).**

Отрежьте от тушки голову и хвост, хорошенько выпотрошите рыбу и промойте ее.

Для засола сделайте такую смесь: 3 ст. ложки соли и 2 ст. ложки сахара. Натрите этой смесью рыбу, уделяя внимание местам срезов. Плотно заверните каждый кусок в отдельную холщовую тряпочку, оберните шпагатом или положите под груз на 3-4 дня. Затем развяжите, соль смойте холодной водой и немного подсушите на весу. Каждый кусок заверните в чистую бумагу (желательно в пергаментную) и храните в морозильнике.

В "ЗОЖ" (№ 13 за 2005 год) была опубликована моя заметка "Досадно и за себя, и за таких же, как я, малолеток". Получил много писем. Читатели спрашивали, можно ли заменить нутряное свиное сало на барсучий жир? Можно, даже эффективнее будет результат, но дозу следует уменьшить вдвое. Барсучий жир продается почти в каждой аптеке.

Адрес: Масалеву Вениамину Ивановичу, 443086 г. Самара, ул. Ерошевского, д. 6, кв. 11.

ЗАДЕЛО ЗА ЖИВОЕ

НЕ БРОСАТЬ, А ЛЕЧИТЬ

Меня задела подборка писем на тему: если в семье алкаш... Женщина пишет: забрала детей и ушла от мужа-алкаша. А если бы муж был прикован к постели, она бы тоже ушла? Ведь алкоголизм — тоже болезнь, как и, например, рак или грипп, или другая болезнь. Значит, больного нужно бросать беспомощного?

В "ЗОЖ" (№ 19 за 2002 год) священник пишет: «Держитесь от пьяниц подальше», не призвал помочь больному человеку, а держаться подальше. Как смел святой человек настраивать против больных людей? Не посоветовал, как помочь, а бежать подальше.

Да, пьяницы — люди агрессивные, но это самая страшная болезнь, и мы должны набраться терпения и помочь им. Нельзя оставлять такого человека один на один с водкой.

Н. Д. из Ставропольского края в "ЗОЖ" (№ 22 за 2005 год) пишет: бросила мужа, но запил сын. Я думаю, что сын потому и запил, что мама бросила отца... Я понимаю эту женщину, очень ей сочувствую, жить рядом с алкашом очень тяжело, но поверьте, ему тоже нелегко, ей жаль своего сына, но ведь ее муж — тоже чей-то сын? И так же страдает его мать.

От нас, женщин, зависит, какая погода в доме. Мы должны помочь нашим мужчинам — мужу, сыну — избавиться от алкогольной зависимости. Уходить — это самое легкое и последнее.

Кстати, уважаемая Н.Д., попробуйте лечить сына тайно, подбросив в еду или водку противоалкогольную таблетку, но сначала посоветуйтесь с врачом.

Адрес: Клименковой Зое Сергеевне, 659711 Алтайский край, Поспелихинский р-н, с. Котляровка.

НЕ ВИДЕЛ, КАК ДЕТИ РОСЛИ

Прочитала в «ЗОЖ» (№ 22 за 2005 год) материалы рубрики «Задело за живое», и действительно задело. Прожила с мужем-алкоголиком 44 года, с молодости пыталась уйти от него, но не могла выгнать.

И ушла бы, но некуда было податься с тремя детьми. Думала, образумится, постарше станет, но не тут-то было. Сейчас он вообще месяцами пьет, уже человеческий облик потерял. Постоянные скандалы, оскорбления, подозрения. Вся жизнь у него в тумане прошла, не видел, как дети росли.

Старшей дочке судьба моя досталась — попался муж пьяница, постоянные стрессы, драки. Умерла от рака желудка в 37 лет. Младшая дочка живет в одном селе с нами, но муж ушел к другой, а она, оставив на нас сыновей, живет своей жизнью. Теперь они уже подросли. Старший, Сашенька, окончил 11-й класс, младший, Женя, учится в 9-м. Если бы не они, мои радости, не знаю, как бы выжила.

Сын живет с семьей в Иркутской области, приезжает раз в 2-3 года, и то как загуляет с папашей... В это время отыщется дочка, и начинается пьяная оргия, дым коромыслом.

Наш район — заповедник, называют его «второй Швейцарией». Природа красивая, леса хвойные, кедровые, речки горные, чистые, много ягод, грибов, кедровых орешков. Ребята растут работящие. Все лето в лесу пропадают, собирают ягоды, грибы. Заготавливают сено для нашей коровушки, осенью орехи кедровые готовят.

Молю Бога, прошу мне сохранить жизнь ради моих внуков. Если что со мной случится, куда они подадутся?

Адрес: Вязигиной Раисе Прокопьевне, 493000 Казахстан, Восточно-Казахстанская обл., Катон-Карагайский р-н, с. Катон-Карагай, ул. Баламера Сахариева, д. 19.

КАК ВЫЙТИ ИЗ ГЛУБОКОГО СТРЕССА

Как известно, все болезни — от нервов. Чтобы не болеть, надо бы не нервничать. То есть не жить. Но пока мы живы, неизбежно влетаем в стрессы, выбираться из которых непросто. Валерьянка и транквилизаторы не всегда эффективны, небезопасны и со временем теряют силу воздействия. Тогда что? Может, тибетская медицина сумеет помочь? О помощи тем, кто оказался в стрессе и неврозе, рассказывает главный врач московской клиники тибетской медицины "Наран", кандидат медицинских наук Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА.

По мере старения у всех людей снижается стрессоустойчивость и появляется склонность к нервным расстройствам. Обострения болезней нервной системы наступают по вечерам и на рассвете, а по временам года — летом. Пришла весна, значит, людям со склонностью к неврозам пора заняться собой — так, чтобы к лету справиться с болезнями, к примеру, сердца и сосудов.

Из проблем, связанных со сниженной стрессоустойчивостью, ключевая — расстройство сна. Тревожные мысли долго не дают заснуть, а между 4 и 5 часами утра наступает пробуждение с возвращением тех же мыслей.

Обычно при зтом также беспокоит поясница, могут быть прострелы, обострение радикулита, боль в нижних конечностях. Состояние ухудшается от таких отрицательных змоций, как уныние, гневливость, ярость, страхи, беспокойство, тревога. Для них нужен выход — например, полезно поплакать: со слезами уходит уныние. Полезными могут быть прохрустывание пальцами, дыхательная гимнастика, приятные беседы с друзьями, спокойная музыка.

Если вовремя не заняться лечением невроза, из фазы возбуждения (знергия Ян) организм перейдет в противоположную фазу торможения (знергия Инь), что чревато развитием тяжелой депрессии, которая лечится гораздо трудней и опасна такими осложнениями, как гипертония, язвенная болезнь, панкреатит и сахарный диабет, а в старческом возрасте — болезни Паркинсона и Альцгеймера.

Чтобы решить проблему, придется откорректировать образ жизни. В зто понятие включаются режим труда, отдыха и сна, питание, гигиена, физические упражнения, успокоительные составы.

Начнем с питания. Оно, особенно в холодное время года и особенно перед сном, должно быть горячим. От молочных продуктов, овощей и фруктов из холодильника следует отказаться. Опасайтесь и переизбытка витамина С, из-за которого нарушается сон. Значит, не стоит во второй половине дня есть апельсины, грейпфруты и лимоны.

Очень полезен и просто незаменим имбирный напиток. Напомню для тех, кто впервые об зтом слышит: на стакан кипятка берут на кончике ножа щепотку молотого имбиря (продается во всех супермаркетах и на рынках в отделе специй, но лучше, если найдете свежий корень имбиря и мелко его нарежете или натрете), дольку лимона и чайную ложку меда. Этот напиток заменяет собой привычные кофе и черный чай, которые нежелательны при стрессе, как возбуждающие и повышающие давление. Имбирный же напиток взбадривает не хуже кофе, но при зтом не угнетает, а, напротив, повышает иммунитет.

Молотый имбирь желательно добавлять в еду: практически все вторые блюда можно посыпать такой же щепоткой. Кроме того, хороши такие специи, как шафран, черный и красный перец, мускатный орех, карри, кардамон, кориандр, — все зто стоит относительно недорого. Целесообразно смешать зти и любые другие специи и смесь добавлять в салаты и вторые блюда. Кроме зкзотических восточных добавок, полезны привычные в нашей полосе лук, чеснок, черемша, соленые огурцы (но с оговоркой: их надо есть с чем-то горячим).

Обязательны горячие супы и бульоны. Предпочтительнее бараний бульон или из конины. Готовить его надо так: купить кости с мясом, выбирая лопатки, копчик, пяточные кости, мелко нарезать по 1-2 горсти каждого сорта мяса (кусочки размером с ноготь), варить в 1,5-2 л воды 15 минут, приправить любой зеленью, если есть — крапивой, но исключить картошку и макароны. Пить 1-2 стакана мясного бульона в горячем виде, лучше во второй половине дня, но не перед самым сном, каждый день хотя бы в течение 2-3 недель.

В пищу стоит включить субпродукты баранины: мозги, печень, почки, сердце. Сыры желательны кислосоленого вкуса, молоко — только овечье и кобылье, но ни в коем случае не козье (которое относится к стихии Инь). Очень полезны кедровые орехи и фундук. Кедровые орехи лучше растолочь и 1 ст. ложку насыпать в стакан зеленого, а еще лучше — взбитого чая.

Этот типично тибетский напиток готовят так: щепотку зеленого чая бросают в воду, кипящую в медной, латунной или чугунной посуде, в кипящую же воду добавляют по вкусу молоко, соль на кончике ножа, на 1 л взбитого чая — 1 ч. ложку топленого масла. По ходу кипения напиток взбивают деревянной мешалкой. Кипятят 3-5 минут, настаивают 10-20 минут при закрытой крышке. Пьют только в горячем виде. Этот чай очень питателен и может служить заменой ужину. Пить его следует ежедневно от двух недель до месяца.

В зеленый чай (лучше всего покупать плиточный) хорошо добавлять толченый корень сладкой солодки, 1 ч. ложку на 1 литр, — чай будет сладковат и не потребует ни сахара, ни меда. Солодковый чай бодрит (поэтому его не стоит пить на ночь), попутно улучшает зрение и оберегает от простуд.

Можно добавить в зеленый чай 1-3 ст. ложки изюма на 1 л напитка и вскипятить. Такой чай, помимо успокоительного зффекта, очищает бронхи и устраняет запоры.

А вот холодную воду, особенно с газом, пить не следует — она возбуждает и охлаждает.

Если приходится принимать лекарства, запивать их надо только горячей водой или бульоном из баранины — 50 г.

Теперь совет не очевидный, поэтому, если ему следовать, то строго соблюдая все нюансы: в период обострения невроза очень полезно выпивать перед сном 25-30 мл крепких спиртных напитков. Это не опасно, если не превышать оговоренную дозу и принимать крепкие напитки только на протяжении недели — максимум 10 дней. За зто время не возникнет ни опьянения, ни привыкания, зато польза

несомненна. И еще одно важное условие: водку, коньяк, бренди, джин пить в подогретом виде — до 37-40 градусов.

Подогретой водкой надо помассировать макушку (точка пересечения центральной линии черепа и дуги, соединяющей центры ушей) и 6-7-й шейные позвонки, яремную ямку (в нижней части шеи) и середины грудины. Массировать ласковыми, мягкими движениями в течение 5-7 минут. Вместо алкогольного напитка это может быть подогретое растительное масло.

Те же точки хорошо прогревать в течение 2-3 минут полынными сигарами на расстоянии 2 см от поверхности кожи. Кроме них, полынными сигарами прогревают середины ладоней и подошв.

Если зябнут ноги, перед сном прикладывают к ногам грелку или пластиковую бутылку с горячей водой. Помещение, в котором спят, должно быть проветренным, но прогретым и ни в коем случае не сырым и не холодным.

Перед сном полезно прогревать шейные позвонки мешочком с гречневой крупой или рисом.

Выход отрицательной энергии (кроме упомянутых плача и прохрустывания пальцев) осуществляется массажем кистей рук. Перед сном каждый палец массируют пальцами другой руки в направлении от себя. Так же — и подошвы. Голову массируют двумя руками в течение 1 минуты, что не только снимает головокружение и боль, но и стимулирует рост волос и препятствует их поседению. В течение минуты двумя руками полезно массировать ушные раковины, в которых сосредоточены биологически активные точки всех органов — эти процедуры лучше делать по утрам или днем.

Большой успокоительный эффект дает даже простейшая дыхательная гимнастика. Предложу самый легкий ее вариант, который можно использовать где угодно: в транспорте, в ожидании у светофора, в приемной начальства, при чистке зубов, просто во время минутной паузы, особенно важно перед входом в дом или офис, — чтобы привести себя в равновесное положение. В течение 5 секунд делайте глубокий вдох, при этом втягивая внутрь тела анус, потом 5 секунд не дышите, свободный выдох в течение 5 секунд и затем 2-3 секунды отдыха. Повторять упражнение можно на протяжении 1-5 минут, и так до 5 раз в день.

Простейшая медитация — посидеть 15 секунд с закрытыми глазами, медленно считая про себя от 1 до 15. При этом закрывать и открывать глаза надо очень медленно, избегая повреждения ярким светом мельчайших сосудов глаз. Несколько таких медитативных упражнений во время работы, чтения, просмотра кино имеют более выраженный эффект, чем, к примеру, прием валерианы, которая на некоторых людей действует возбуждающе.

Важнейшее условие выхода из невроза — недопущение плохих мыслей. Неумелому человеку с этим трудней справиться, чем, допустим, с простудой. Помочь может молитва перед сном. У каждого она может быть своя — в зависимости от конфессии и семейных традиций. В случае же атеистических убеждений пусть это будут любые обращенные к себе ласковые слова или приятные стихотворные строки. Только желательно подобрать текст без травмирующих сознание звуков "р", "с", "т".

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА.

Светлане Галсановне можно позвонить по телефонам: 150-74-10, 156-29-87 и 974-70-64.

ВОСПАЛЕНИЕ ПОЧЕК

В 4-м номере вестника мы начали публикацию материала нашего корреспондента Юлия Костинского о лечении почек (точнее, нефрита) средствами фитотерапии. Сегодня — обещанное продолжение. Но прежде короткое "повторение пройденного".

Наши почки решают комплексную задачу. Как выразился французский ученый Ж.Амбюрже, "полагать, что роль почки сводится только к выделению мочи,— это то же самое, что сводить всю работу сталелитейного завода к выделению шлаков".

Благодаря почкам в организме регулируется водно-солевой обмен и сохраняется кислотно-щелочное равновесие.

Почки – это не только моча, но и кровь. Поскольку материалом для выработки мочи является плазма крови, понятно, почему почки получают 20-25 % минутного объема крови, что почти в 20 раз превышает кровообращение в других органах.

Почки – это фильтры: они очищают кровь от ненужных, вредных и ядовитых веществ. Мельчайшие элементы почек, нефроны,— их в каждой почке до 1 миллиона — и есть те "негры", которые осуществляют всю работу по фильтрации, обеззараживанию и обмену веществ. Добавим (для тех, кто думает, что почки работают только "на мочу"), что в почках вырабатывается очень важный гормон – эритропоэтин, стимулирующий образование красных кровяных телец, эритроцитов.

Одним словом, почки надо беречь, беречь и беречь!

Мы уже назвали ряд растений, которые с успехом применяются для лечения нефрита. Сегодня этот список необходимо дополнить.

Золотарник.

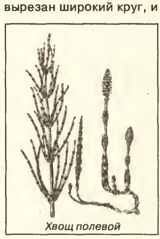
Настойки:

1.Темный завинчивающийся сосуд заполнить свежесрезанной травой золотарника (листьями и цветками), залить 70-процентным винным (этиловым) спиртом, завинтить и поставить в теплое место на 2-3 недели. Периодически встряхивать. Процедить, перелить в капельницу. Принимать по 20 капель 3 раза в день.

2.Завинчивающийся сосуд наполнить до половины свежесрезанной травой золотарника. Залить 1 литром хорошего белого вина, завинтить и дать постоять 2-3 недели в темном, не очень холодном месте. Процедить. Выпить в день 2-3 рюмки настойки.

Хвощ – отличное лекарственное растение, рекомендуемое при нефрите, как и при других почечных болячках. Хвощ укрепляет ткань почек и мочевого пузыря, обладает противовоспали-

тельным, болеутоляющим и мочегонным действием. С.Фишер-Рицци предлагает делать сидячие ванны на хвоще. 3 горсти растения (свежесорванного или высушенного) залить 4 л воды и варить в кастрюле 20 минут. Кастрюлю поставить под стул, в котором вырезан широкий круг, и


Хвощ полевой

так закутать все, чтобы пар не пропадал.

В книге "Зеленая аптека" (Мюнхен, 2004), информирующей о рекомендациях Общеевропейской комиссии по траволечению, бесспорным защитником почек назван хвощ полевой – признанный целитель многих болезней (список длинный) на огромном пространстве Евразии. Кстати, хвощ – одно из древнейших растений на Земле, ему 390 миллионов лет.

Чай: 2-3 ч.ложки травы залить 150 мл кипятка и кипятить на слабом огне 5 минут, настоять 10-15 минут, выпить в течение дня 3 чашки.

Для компресса: 2-3 ст. ложки травы кипятить в 1 л воды 20-30 минут, процедить, охладить, пропитать этой жидкостью марлю компресса.

Уважительно отзывается о хвоще полевом и покойная ныне австрийская целительница Мария Трзбэн. Как и С. Фишер-Рицци, она предлагает сидячие ванны. Рецепт следующий: 100 г высушенного или свежего хвоща замочить на ночь в холодной воде. На следующий день довести до кипения. Вылить в воду для ванны. Продолжительность такой сидячей ванны 20 минут. Не вытираться, завернуться в махровый халат и час прогреться в постели. Вода в ванне, естественно, должна покрывать область почек.

Репейничек аптечный. Как лекарственное средство известен со II века до н.э.

Чай: 1 ч.ложку травы обдать 150 мл кипятка, 10-15 минут настаивать, пить 2-4 раза в день по 1 чашке.

Для компресса: 2-3 ст.ложки травы залить 100 мл холодной воды, кипятить на слабом огне несколько минут, охладить, делать компрессы на область почек несколько раз в день.

Элеутерококк (свободноягодник, сибирский женьшень, дикий перец, таежный корень). Произрастает в Сибири, Японии, Корее и в северном Китае. В традиционной китайской медицине известен с III века до н.з. Назван "сибирским женьшенем" по сходству лекарственной эффективности, однако он гораздо дешевле.

Чай: 1 ч.ложку мелко нарезанного корня обдать 150 мл кипятка, настаивать 15 минут, пить в день по 2-3 чашки. Однако в большей степени рекомендуются готовые препараты из таежного корня как более эффективные. Это высококонцентрированные экстракты на спирте – капли, драже, таблетки, порошок, стимулирующие и защищающие иммунную систему. Рекомендуются также отвары из корня (в чае растворяется меньше биологически активных веществ, поэтому он признается менее эффективным). Гипертоникам элеутерококк противопоказан.

Анита Хёне из Мюнхена пишет на темы медицины, в том числе траволечения, выпустила уже 20 книг, получила 30 тысяч писем с вопросами. При заболевании почек рекомендует:

чай из шиповника. 2 ч.ложки высушенной и измельченной кожицы растения обдать 1/4 л кипятка, настоять 10 минут;

чай из пастушьей сумки: 1 горсть свежих или высушенных листьев обдать 1/4 л кипятка, 10 минут настоять, процедить. Пить в течение дня глотками.


Пастушья сумка

И другой вариант: 6 ч.ложек высушенных листьев залить 2 чашками кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Пить каждый второй день.

И, наконец, липовый чай: 30 г липовой коры всыпать в 1 л кипятка, кипятить 3 минуты, настоять 10 минут, процедить. В день выпивать 3 чашки теплого чая.

Алоэ подкожно

Алоэ родом из Африки. Это слово – арабское: alloeh означает "блестящее и горькое" (листья и вкус сока).

Как лекарственное средство, как панацея чуть ли не от всех болезней ("всеисцеляющее алоэ!") растение у разных народов, в разных культурах известно с античных времен. Нефертити, Александр Македонский, Нерон были его большими почитателями.

Несмотря на всю свою "историчность", алоэ как бы вновь должно доказывать классической медицине свою эффективность.

Впервые книга Вольфганга Вирта "Лечить с помощью алоэ" появилась на книжных прилавках в 1994 году. К 2002 году она выдержала 16 изданий. Специалист по алоэтерапии, опираясь на клинический опыт, на достигнутые результаты (значительное улучшение деятельности почек, активизация всех функций), предлагает подкожное применение алоэ для страдающих нефритом. Вот этот курс: дважды в неделю подкожно, в бедро, вводится биостимулирующий экстракт алоэ (1 мл). Курс составляет 30 инъекций (15 недель). Затем 30 дней перерыв. Курс повторяется. Опять перерыв 30 дней. И, наконец, третий, последний, курс. Итого – 90 ампул в течение 375 дней.

Инъекции производятся в утренние часы. И только взрослым. Обязательна при этом почечная диета. Исключается соль, рекомендуется сырая растительная пища. С благоприятным ходом лечения к рациону можно добавить белковую пищу.

Алоэтерапию хорошо поддержать чаем из стручков фасоли, ортосифона тычиночного и плодов шиповника.

Юлий КОСТИНСКИЙ.
(По материалам зарубежной печати).

ПРО ЗОЛОТОЙ УС, КОТОРЫЙ ВЫЛЕЧИЛ ПАЛЕЦ

Как-то вязала спицами носки и набила мозоль на указательном пальце левой руки. Палец распух, стал нарывать. Чем только не пользовалась — ничего не помогало. Мучилась несколько лет.

Однажды в автобусе незнакомая женщина посоветовала прикладывать к больному пальцу листики золотого уса, о котором тогда я даже и не слышала. Стала на ночь прибинтовывать к пальцу по листику тыльной стороной, слегка поцарапав его, чтобы выделился сок. Делала так целую неделю. И, не поверите, зажил мой палец! Вот уже год, как не могу нарадоваться.

Адрес: Болотовой Н.И., 404620 Волгоградская обл., г. Ленинск, ул. Розы Люксембург, д.75.

ЗЕЛЕНЫЕ ЯБЛОКИ – ОТ БОЛЕЗНЕЙ ЖЕЛУДКА

Знакома с "ЗОЖ" больше 10 лет. Вестник не просто читаю, а применяю рецепты на практике. Раньше жила в деревне в собственном доме и не могла уделять себе много внимания — все время дела. Сейчас переехала в город и занялась своим здоровьем. И хотя с возрастом — мне 71 год — все новые и новые болезни появляются, я не сдаюсь.

Более 30 лет лет мучилась желудком: нулевая кислотность, ахилия. 7 раз ездила на курорт, но радикального улучшения не было. Из-за плохого самочувствия в 47 лет пришлось даже уйти с работы. Как-то прочитала в "ЗОЖ" такой рецепт:

очистить 2-3 зеленых яблока, например, антоновку, натереть на мелкой терке и утром натощак съесть. После этого не кушать и не пить 3,5-4 часа. И так ежедневно в течение первого месяца. Второй месяц — через день, 3-й месяц — через 2 дня, 4-й месяц — 1 раз в неделю.

Воспользовалась методикой. Желудок болеть со временем перестал. Тем не менее до сих пор периодически — не каждый день — утром натощак съедала тертые зеленые яблоки.

После того, как полечилась, окрепла — снова пошла работать и отработала еще 10 лет. По утрам делаю тибетский массаж, выполняю упражнения Ниши и дыхательную гимнастику Стрельниковой. Стараюсь соблюдать принципы раздельного питания.

Адрес: Ботевой Тамаре Ивановне, 454085 г. Челябинск, ул. Марченко, д. 37б, кв. 76.

КАК Я ПОБЕДИЛА ФУРУНКУЛЕЗ И АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ

В "ЗОЖ" (№ 22 за 2005 год) прочла статью профессора Г.И. Суколина "Как бороться с фурункулезом". Сама долго страдала от этого недуга. Лежала в больнице, делали переливание крови, но все было бесполезно. Одна женщина подсказала рецепт, благодаря которому я вылечилась. Что я делала:

в пол-литровую банку налила 100 мл водки и 100 мл меда. Хорошо размешала. Залила в эту массу 1 стакан кипяченого молока и выпила горячим, не сразу, глотками. Выпила все.

Эту процедуру проводила каждый день перед сном. А на фурункулы накладывала компресс из печеного лука и натертого на терке хозяйственного мыла (1:1), накрывала пленкой и закрепляла пластырем. С тех пор прошло 20 лет.

В "ЗОЖ" (№ 25 за 2005 год) Л.В. Когай и в "ЗОЖ" (№ 20 за 2005 год) Е.А. Мосунова просят подсказать рецепт от хронического аллергического ринита. Я страдала этим 30 с лишним лет и только 3 года назад вылечилась.

5-6 плодов конского каштана чистила от кожуры, резала мелкими кусками, сушила, перемалывала в кофемолке. Получалась мука. Брала 2 спички, наматывала на них ватку, макала в подсолнечное масло, а потом — в эту муку и вставляла поглубже в нос, держала 20 минут. Понадобятся салфетки, так как из носа сильно потечет.

Каждый день после чистки зубов промывала нос теплой соленой водой (на стакан воды — 1/2 ч. ложки соли), в первые дни в стакан добавляла 5-6 капель йода или сока чистотела.

P.S. Моя девичья фамилия Нина Владимировна Мозговая, родилась в 1941 году. Может, кто-то из родных найдется, бывают же чудеса! Я 15 лет в детдоме росла. Ищу подруг детства — Риту Решникову, по мужу Калашникову, 1942 года рождения. Мы с ней были в детском доме в Грузии, в городе Самтредия, в селе Ианети. Переписка прервалась в 1962 году.

Адрес: Дробязко Нине Владимировне, 354200 г. Сочи, пос. Лазаревское, Марьинское шоссе, д. 31.

КАРАМЕЛЬКА ПРОТИВ ЭНУРЕЗА

Мне 81 год, но я пока на своих ногах, и руки, слава Богу, тоже в норме. И все это благодаря рецептам "ЗОЖ", которые постоянно применяю. Да и вестник читаю от корки до корки. Большое спасибо за 25-й номер, думаю, публиковать "Золотые рецепты" надо ежегодно.

Хочу дать совет по лечению детского энуреза. Вечером, когда ребенок уже приготовился ко сну, дайте ему пососать одну карамельку. Именно сосать, а не грызть. Ребенок при этом должен не лежать в постели, а сидеть. Такую процедуру необходимо делать хотя бы в течение 2-3 недель, и эффект наступит — проверено на практике. Будьте все здоровы и живите долго!

Адрес: Дружининой Раисе Дмитриевне, 655004 Хакасия, г. Абакан, ул. Пушкина, д. 170, кв. 85.

НАСТОЙКА ДУРМАНА ИЗБАВИТ ОТ СУДОРОГ

Подскажу хорошее средство от судорог, которое действует буквально в течение 5 секунд.

3/4 стакана семян дурмана настаивайте в 0,5 л 75%-ного спирта в темном месте 30-40 дней. Дробленые семена достаточно настаивать

(кстати, можно и на водке) 10 дней. При возникновении судорог просто протрите больное место ваткой, смоченной в этой настойке.

Адрес: Жукову Виктору Ивановичу, 422230 Татарстан, г. Агрыз, ул. Пушкина, д. 1, кв. 6.

ПОЛОЖИ НА РАНУ БОРЩЕВИК СИБИРСКИЙ

Когда муж страдал от шпоры на пятке, врачи назначали разные процедуры, но не помогла ни одна. Тогда я привязала ему к пятке свежий лист борщевика, у нас в Сибири его называют "пучка", — и все прошло. Это чудесное растение известно мне давно. Еще будучи молодой, однажды в лесу так неудачно сорвала лист папоротника, что разрезала ладонь, как бритвой. Кровь потекла ручьем, приложенные к ране носовые платки скоро промокли насквозь. Но стоило сорвать и приложить большой лист борщевика, как кровь унялась. А вечером я уже стирала руками, так как рана затянулась совсем. Летом свежевыжатым соком борщевика натираю ноги и спину — и боль утихает. Хорошо помогает борщевик, одно условие — стебли и листья должны быть свежими, от сухого толку мало.

Адрес: Жук Галине Константиновне, 664030 г. Иркутск, ул. Грибоедова, д.1, кв.17.

МОРКОВНЫЙ СОК СПАС БРАТА ОТ ПЛЕВРИТА, А ЧЕРНАЯ РЕДЬКА МЕНЯ — ОТ БРОНХИТА

В 1947 году брат заболел гнойным плевритом. В больнице врач сказал, что его нужно поить свежевыжатым морковным соком. Мама терла морковь на мелкой терке, отжимала сок и давала брату 3 раза в день по 1/2 стакана. Через 15 дней его выписали, но мама продолжала его поить еще около месяца. Он выздоровел. На легких не осталось ни рубцов, ни других признаков плеврита.

Лет, наверное, десять я по 2 раза в год — осенью и весной — заболевала бронхитом. Помогли такие рецепты.

Соком черной редьки натирала на ночь спину и грудь, одевалась потеплее и ложилась спать. Ночь проходила спокойно — кашель не мучил.

Брала по 1 ст. ложке мед, водку, растительное масло, соль (мелкую). Все хорошо перемешивала, и мне наносили эту массу на спину, сверху клали компрессную бумагу или целлофан и завязывали. Пила горячий чай и ложилась спать. Ночью, правда, приходилось переодевать сухое белье — сильно потела. Утром смывала все под душем.

Чтобы легче отходила мокрота, занималась дыхательной гимнастикой. Стоя делала глубокий вдох через нос, а выдыхала через рот, чтобы при выдохе получилось "ха".

Адрес: Квасовой Раисе, 445352 Самарская обл., г. Жигулевск, ул. Чернышевского, д. 33.

ВИНОГРАДНЫЙ СОК С БОРЖОМИ И ТЫКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ — НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Когда дочери было 10 лет, у нее заболел желудок. Как покушает, так плачет — больно. Врач предложила полечить девочку виноградным соком и боржоми. Курс лечения — месяц. Я купила 30 бутылочек сока по 250 мл. Дочь выпивала в день по 1 бутылочке сока за три приема — перед едой, а через час после еды — боржоми. Через 10 дней боли ушли. И с тех пор на желудок она не жаловалась.

А теперь предлагаю рецепт тыквенного киселя, который помогает при запорах и, говорят, очищает лимфу. Почистите тыкву, натрите на крупной терке так, чтобы получилось 1-1,5 кг. Залейте 3 л холодной воды и поставьте на огонь. Тыква должна развариться. Как закипит — убавьте огонь, добавьте 3 стакана облепихового варенья и сахар по вкусу. И обязательно — один лимон, пропущенный через мясорубку. Отдельно в 0,5 л воды разведите 4 ст. ложки с горкой картофельного крахмала и заварите кисель.

Адрес: Мальцевой Зинаиде Гавриловне, 457145 Челябинская обл., Троицкий р-н, пос. Ясные Поляны, ул. Ленина, д. 49, кв. 4.

И БОРОДАВКИ СДАДУТСЯ

Если поранились, порезались, стакан тертой моркови залейте в кастрюле растительным маслом, чтобы покрыло морковь, закройте крышкой и поставьте на кипящую водяную баню. Нагревайте 15 минут до закипания, потом охладите до комнатной температуры и отожмите масло. Смазывайте пораженные места. Принимайте по 1 ч. ложке 4 раза в день, задерживая во рту на 3 минуты. Храните в холодильнике.

Чтобы избавиться от бородавок, приготовьте настойку на туе.

Веточку размером с ладонь мелко накрошите, сложите в маленькую баночку и залейте спиртом. Закройте пробкой и дайте настояться 12 дней. Затем откройте и держите открытой 1-2 дня. Настой готов. Намотайте ватку на спичку, обмакните в настойку и смазывайте бородавки 5-6 раз в день.

Адрес: Михалевой Лидии Степановне, 654080 Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Кирова, д. 99, кв. 77.

КАК МОЙ МУЖ ПОВЕРИЛ В "ЗОЖ"

Раньше читала много газет, а сейчас жду один "ЗОЖ". Очень доверяю ему. Муж сначала не верил, что советы зожевские помогают, пока сам не убедился. У него были проблемы с ногтями на ногах, боль адская, если случайно ноготь заденет. Стричь мог только кусачками. Ходили к врачу, она прописала очень дорогое лекарство, которое нам не по карману. Вот тогда я подняла все свои подшивки с 2001 года и нашла дешевое и эффективное средство — йодинол. Муж стал делать примочки и теперь говорит: "Хоть молотком бей по ногтям!"

В другой раз стали болеть у него пятки. Я ему тут же рецепт из "ЗОЖ": налила в тазик горячей воды, насыпала соды пищевой и натерла мыла хозяйственного. Он держал ноги в этом растворе 2-3 раза, и боли прошли. Теперь бегает. А главное, муж тоже стал заглядывать в "ЗОЖ", когда что забеспокоит.

А я сама как бы на новую ступеньку здоровья поднялась — стала укреплять иммунитет. Обливаюсь ледяной водой вот уже четвертый год, и бронхит обходит меня стороной.

Адрес: Ревняковой Алевтине Михайловне, 432001 г. Ульяновск, ул. Крупской, д. 47.

РАДИКУЛИТ НЕ ЛЮБИТ ГОРЯЧЕЙ КАРТОШКИ

"ЗОЖ" читаю от корки до корки. Иногда вдоволь посмеюсь. А иногда и поплачу. Только как-то неудобно получается: каждый номер жду с нетерпением, а сама-то ни одного письма и не написала. Расскажу, как вылечила мужу радикулит за два дня. Хотите верьте, хотите нет.

Однажды муж простыл и целый месяц маялся поясницей. Он работает на тракторе, так говорил, что его спине все выбоины знакомы. Мне подсказали рецепт:

смешала 250 г водки или самогона, по 50 г скипидара, камфарного масла и нашатырного спирта, 1ст. ложку соли, 1 стручок горького перца и поставила на неделю в темное место. Когда было готово, приступила к лечению. Сначала посадила мужа на табуретку подышать над горячей картошкой. Потом натерла поясницу настойкой и уложила спать под теплое одеяло.

На другой день спрашиваю: как? Говорит, болит, но уже намного легче. И от картофельной ингаляции отказался. Тогда на ночь опять натерла ему спину настойкой, а горячую размятую картошку положила под поясницу. На другой день прихожу с работы — он копает огород. Вот, говорит, если бы ты раньше знала этот рецепт, я бы не мучился так долго.

Прошло лет семь или восемь, он опять поясницу застудил и просит сделать такую же растирку. Я и вспомнила, что она с тех пор где-то так и стоит в темном месте. Опять варю картошку, растираю его той же настойкой (уже многолетней выдержки), кладу на размятые горячие картофельные клубни, укрываю теплым одеялом... Утром встает как огурчик.

Адрес: Рыжих Ларисе Александровне, 142155 Московская обл., Подольский р-н, пгт Львовский, ул. Орджоникидзе, д. 1а, кв.93.

КАК С ПОМОЩЬЮ «ЗОЖ» 500 РУБЛЕЙ СЭКОНОМИЛА

Расскажу, как с помощью рецепта "ЗОЖ" вылечила себе ногу, сэкономив 500 рублей. На эти деньги подлечила кота в ветлечебнице и дожила до следующей пенсии, не занимая в долг.

Летом на даче наколола стопу под мизинцем. Самой неудобно было удалить занозу, попросила соседку. Прошла неделя — опять наступить нельзя, колет — невмоготу. Занозу не обнаружила, а через какое-то время в том месте образовалось очень болезненное уплотнение. Закончился дачный сезон, но я продолжала хромать.

Чем только не пробовала лечить: и соком чистотела, и уксусной эссенцией, но, увы, болячка — то ли бородавка, то ли сухая мозоль— лишь увеличивалась в размерах. Когда терпению пришел конец, пошла к хирургу, но тот сказал, что мне поможет только лечение лазером. Узнав, что оно будет стоить 500 рублей, пришлось отложить: у любимца кота стала нарывать лапка — панариций, пришлось удалять ноготь и лечить кота, так что на себя денег не осталось.

Но тут в одном из номеров "ЗОЖ" прочла заметку с историей, похожей на мою, и совет — прикладывать свежий чеснок. Распарив мизинец, вырезала кружок по величине "болячки" в жесткой волокнистой ткани (чтобы не повредить здоровую кожу) и приложила на эту не то мозоль, не то бородавку свежий раздавленный чеснок, закрепив повязку пластырем. Через сутки сменила повязку, а через трое суток все прошло. А ведь мучилась с полгода.

Адрес: Сазоновой Лидии Петровне, 400105 г. Волгоград, ул. Хользунова, д. 36, кв. 112.

КРУГОВАЯ ОБОРОНА ОТ ФУРУНКУЛОВ

Прочитала в "ЗОЖ" (№ 22 за 2005 год) статью "Как бороться с фурункулезом". Много в ней ценных рекомендаций и рецептов. Особенно привлекли мое внимание мази с использованием хозяйственного мыла. Дело в том, что среди моих родных, знакомых и соседей неоднократно проверено в борьбе против фурункулов еще одно средство с хозяйственным мылом. Пусть зожевцы примут и его на вооружение. Ведь не окажется под рукой одних компонентов, то смогут воспользоваться другими.

Нужно взять по 1 ч. ложке измельченного мыла, сахарного песка и перетопленного несоленого свиного сала. Все растереть до однородной массы, намазать на кусок бинта и приложить к фурункулу. Повязку менять ежедневно.

Адрес: Суровой Тамаре Александровне, 156001 г. Кострома, ул. Первая Загородная, д. 38, кв.1.

СМАЖЬТЕ ПЯТКИ СОЛИДОЛОМ

В юношеские годы, когда учился в ПТУ, в холодное время года чуть ли не каждый день обращался к врачу училища — болело горло. И вот однажды он сказал: "Если тебе и это полоскание не поможет, поедешь в областную больницу удалять гланды".

А полоскание оказалось очень простое: 10 капель йода и 1 ч. ложка соли — на стакан теплой воды. Процедура неприятная, но эффект мгновенный.

Потом уже и мои сыновья, вернувшись с прогулки домой, зачастую говорили: "Папа, наведи". Я понимал: застудили горлышко. Сейчас им под 40, с горлом — никаких проблем.

И еще такой рецепт. У брата заболели ноги, за хлебом в магазин не мог сходить. После курса лечения стал даже сено косить. А делал вот что.

Брал 10 таблеток валидола на

флакон тройного одеколона, но обязательно зеленого, и этим раствором натирал ноги. Помогает при любых болях в суставах, ногах, спине.

В заключение — старое проверенное средство от трещин ступней, шпор. Солидол, применяемый для смазки техники, наносим на больные места, забинтовываем, надеваем полиэтиленовый пакет, обувь попросторнее и так ходим дня 2-3. При необходимости повторяем.

Адрес: Хорошавину Михаилу Ефимовичу, 613977 Кировская обл., Подосиновский р-н, пос. Демьяново, ул. Энергетиков, д. 3, кв. 127.

СЕМЬ ГЛОТКОВ УРИНЫ

В 1966 году у меня обнаружили дивертикул пищевода. Мне тогда было 36 лет, двое детей на руках и муж-алкоголик. Когда доктор закончил обследование, я спросила, что у меня и сколько осталось жить. Он определил выпячивание пищевода в 17 см и пообещал, что протяну еще как-нибудь лет семь. Под действием заморозки его слова показались обнадеживающими. А когда укол потерял свою силу, я стала прикидывать, что маловато мне отвел Всевышний. Еще в больнице решила, что выпишусь и окрещусь. Так и сделала. При расставании с больницей дали предписание более 2 кг не поднимать, холодную пищу не принимать и регулярно приезжать на обследование.

С тех пор я там не была ни разу, Бог хранит. Сейчас мне 75 лет, вырастила двух дочерей, четырех внуков и подрастают три правнучки. Приступы, конечно, были, особенно по ночам. Да и сейчас иногда навещают. Но я думаю, что помогла мне победить недуг урина.

Принимаю ее на протяжении многих лет между 3 и 4 часами утра. Первую часть сливаю, вторую собираю в чашку, а остальное выливаю. Выпиваю по 7 глотков, не торопясь, полощу рот и снова ложусь спать. После месячного курса делаю на две недели перерыв — отдыхаю. Во время приступа пью растительное масло. Вот таким образом и дожила до сегодняшних дней.

Всем зожевцам я хочу пожелать:
Давайте не будем хандрить и скучать.
Болячки свои мы не станем считать,
Хоть мне уж давненько за 75!

Адрес: Чистяковой Иде, 141300 Московская обл., г. Сергиев Посад, ул. Садовая, д. 10, кв. 5.

И СНОВА О ЧУДЕСНОМ ДЕЙСТВИИ ВОДКИ С МАСЛОМ

Заболела у меня левая рука, боль затронула плечо, грудную клетку, опускалась до самой кисти. Ночами не мог спать: обычно к ночи боль усиливалась, не давая покоя. Вытягивал руку кверху, массировал, прогревал — не помогало. Пришлось обратиться к врачу. Проверили давление, ритм сердца. Назначили уколы, прогревания. Улучшений не было, рука стала непослушной, болела кисть, синели ногти. В "ЗОЖ" (№1 за 2005 год) жена нашла публикацию о болезни, схожей с моей. Это было письмо Г.В. Таракановой "Чудесное действие смеси водки с маслом".

Следуя рецепту, я стал употреблять водку с маслом три раза в день за полчаса до еды. В течение недели почувствовал улучшение и не пошел в больницу. Лечение продолжал до выздоровления. Через две недели боль отступила, исчезло посинение на ногтях, стали шевелиться пальцы.

Адрес: Шевкунову Илье Матвеевичу, 307344 Курская обл., Рыльский р-н, пос. Куйбышева, ул. Железнодорожная, д. 7.

ЛИШАЙ И ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ ПАСУЮТ ПЕРЕД МАЗЯМИ

Хочу поделиться рецептом от лишая, который узнала от мамы.

В 1 ст. ложку сметаны насыпать мелко размятый медный купорос. Я беру его на глазок, примерно 1/2 ч. ложки, пока смесь не станет зеленоватого цвета. Через 2-3 часа купорос растворится в сметане. Смесь надо периодически помешивать.

Этим составом смазывать лишай, водой не смывать. Будет немного щипать, придется потерпеть. Обычно хватает одного раза. Если не поможет, сделать смесь еще раз и снова смазать пораженные участки. Мазать надо дня через 2-3, пока не появилась тонкая корочка.

От трещин на пятках избавляюсь мазью, которую тоже делаю сама. В стакан нерафинированного подсолнечного масла режу 2 луковицы и жарю лук до коричневого цвета. Процеживаю и, пока масло горячее, кладу в него соты, оставшиеся после отжимки меда. Воск быстро плавится. Перемешиваю, остужаю, храню в холодильнике. Мажу ноги на ночь после мытья в горячей воде, чтобы пятки стали мягкими.

Адрес: Чечетовой Зинаиде Николаевне, 433300 Ульяновская обл., г. Новоульяновск, ул. Лесная, д. 11а.

ЛЕЧИТЕ СПИНУ КАШТАНАМИ И ТЕСТОМ

Сегодня, наверное, только дети не знают, что такое боли в пояснице. То ли время сейчас такое, то ли люди стали чересчур слабыми, то ли пища не та...

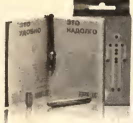
Предлагаю для лечения этого недуга два очень простых рецепта. Но очень надежных — на себе испытал.

Первый рецепт. Нужно взять 10-12 штук каштанов (конских), спелых, с коричневой скорлупой, прокрутить на мясорубке, добавить камфарного масла (можно несоленого свиного нутряного сала), столько, чтобы получилась мазь. Ее надо нанести на разрезанную вдоль буханку ржаного хлеба, точно так, как если бы мы намазывали масло, слоем не более 0,5 см, приложить к пояснице и хорошо укутать шерстяным платком.

Процедуру делайте на ночь. Уже после одного-двух "привязываний" станет легче, а после трех-пяти боль пройдет совсем, причем надолго.

Второй рецепт. Замесите без дрожжей тесто из ржаной муки. Когда оно закиснет, наложите его на область поясницы, предварительно закрыв ее вдвое сложенной хлопчатобумажной тканью, прикройте целлофановой пленкой и хорошенько укройтесь ватником или тем же шерстяным платком.

Адрес: Ричняку Виталию Пантелеевичу, 367026 г. Махачкала, пр-т И. Шамиля, д. 32а, кв. 53.



«НЕВОТОН-ЛЮКС» Аппликатор кристаллический электромагнитный МК – 37.2.1 с четырьмя массажными насадками

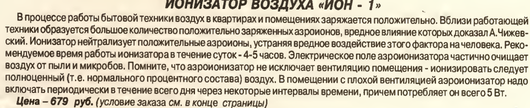
Миниатюрное комбинированное физиотерапевтическое устройство, позволяющее пациентам использовать для борьбы с заболеваниями два разных метода лечения: магнито- и рефлексотерапию (Су-Джок). Регулярное применение двух методов лечения приводит к эффекту синергии, когда эффективность от их использования не складывается, а умножается.

«НЕВОТОН-ЛЮКС» снимает боли различного происхождения: **головные, боли в суставах и в спине, посттравматические. Применение «НЕВОТОН-ЛЮКС» на ранних стадиях гипертонической болезни (I-II стадия) стабилизирует артериальное давление, помогает избежать гипертонических кризов. Аппликатор облегчает состояние при заболеваниях мочеполовой системы, помогает в решении интимных проблем. «НЕВОТОН-ЛЮКС» МК 37 - 37.2.1 оказывает благоприятное действие при неврологических и нервно-психологических расстройствах.** ***Цена – 490 руб.*** *(условие* заказа *см. в конце страницы)*





ИОНИЗАТОР ВОЗДУХА «ИОН - 1»



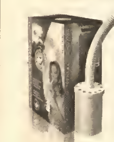
В процессе работы бытовой техники воздух в квартирах и помещениях заряжается положительно. Вблизи работающей техники образуется большое количество положительно заряженных аэроионов, вредное влияние которых доказал А.Чижевский. Ионизатор нейтрализует положительные аэроионы, устраняя вредное воздействие этого фактора на человека. Рекомендуемое время работы ионизатора в течение суток - 4-5 часов. Электрическое поле аэроионизатора частично очищает воздух от пыли и микробов. Помните, что аэроионизатор не исключает вентиляцию помещения - ионизировать следует полноценный (т.е. нормального процентного состава) воздух. В помещении с плохой вентиляцией аэроионизатор надо включать периодически в течение всего дня через некоторые интервалы времени, причем потребляет он всего 5 Вт.

Цена – 679 руб. *(условие заказа см. в конце страницы)*



«МЕДИВ -2» – ТАИНСТВЕННЫЙ ДИСК СПАСЕТ РОССИЮ ОТ БОЛЕЗНЕЙ?

«МЕДИВ» эффективен для лечения и профилактики заболеваний: **опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы, остеохондроз позвоночника); травмы, ушибы, переломы, послеоперационные раны; сердечно-сосудистых заболеваний: гипертония, стенокардия, ишемическая болезнь сердца и т.д.; заболеваний бронхо-легочной системы: бронхиты и т.д.; нервной системы: радикулиты, невриты и т.д.; желудочно-кишечного тракта: язвенная болезнь и заболевания 12-перстной кишки; щитовидной железы; мочевыводящей системы; гинекологическая патология и многое другое. Незаменим при синдроме хронической усталости и пониженном иммунитете.** В состав «МЕДИВ-2» входят активные природные компоненты, которые использовались человечеством на всем протяжении истории. Главная врачебная заповедь - «не навреди» - соблюдается. «МЕДИВ» отнюдь не противопоставление традиционной медицине, а прекрасное дополнение к ней. Недаром его называют медициной будущего для человека настоящего. **Цена – 649 руб.** *(условие заказа см. в конце страницы)*



ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР ФРОЛОВА «ТДИ -01»

Действительно, с помощью дыхательного тренажера Фролова можно заметно повысить качество своего здоровья. Практика показывает высокую эффективность и доступность дыхательной гимнастики. Методика дыхания естественна, элементарно проста и понятна, совершенно безопасна. Она подробно описана в методических рекомендациях, которые обязательно прилагаются к тренажеру. Дыхательный тренажер Фролова имеет официально утвержденные Министерством здравоохранения РФ показания к применению. Это **бронхо-легочные заболевания (бронхит, астма, туберкулез); сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, стенокардия, аритмия, атеросклероз); заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артриты); сахарный диабет, эмфизема легких. Тренажер Фролова успешно применяется при ожирении, простатите, импотенции и многих других болезнях, помогает бросить курить.** ***Цена – 549 руб.*** *(условие заказа см. в конце страницы)*



ЭТО НЕ СКАЗКА, ЭТО НЕ СОН, ОТЛИЧНО СТИРАЕТ НАШ «УЛЬТРАТОН» !

Специалисты говорят, что «УЛЬТРАТОН» отстирывает **не менее 88 %** грязных пятен порошком средней цены, а в некоторых случаях **до 98 %.** Это не пустые разговоры. Это подтверждено экспертизой, проведенной на моющую способность УСУ «Ультратон» в независимом испытательном Центре, аккредитованном в РОСТЕСТе. А если к этому добавить, что «Ультратон»: **практически не разрушает структуру ткани; потребляет, как самая экономичная лампочка (15 Вт); дезинфицирует белье (особенно это важно родителям, если в их семье растет малыш); отстирывает даже ковровые изделия; не требует проточной воды; и если надо ехать в дальнюю дорогу, то он не займет много места и не утянет Вас, потому что весит, как маленькая бутылка газировки.**

Устройство эффективно отстирывает практически любые пятна, хуже масляные и похожие загрязнения.

И помните: чудес не бывает! Обязательно замачивайте и добавляйте при стирке стиральные моющие средства. Добавляйте столько, сколько указано на упаковке СМР для данного типа ткани. **Цена – 1300 руб.** *(условие заказа см. в конце страницы)*

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ.

Заказать продукцию (цены указаны под каждым прибором) можно по почте:
302961 г. Орел, МСЦ, а/я 13(ЗОЖ), отд. "Товары почтой". В заявке обязательно указывайте Ваш почтовый индекс; полный адрес; Ф.И.О., количество, название продукции, и указанный номер предложения. **№ 8931.**
ВНИМАНИЕ: при заказе 2 товаров скидка 3 %. При заказе 3 и более товаров скидка 5 %

ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ЗАКАЗ БЫСТРЕЕ! ПРЯМО СЕЙЧАС!!

по многоканальным телефонам: **(4862) 36-90-35; 49-50-77 (с 9 до 18 часов по московскому времени);**
по электронной почте: **med@ortes.ru;** на нашем сайте: **www.zacaz.ru** Скидки сохраняются.
Только обязательно сообщите номер предложения.
У Вас возникли вопросы? Только задайте, и мы с радостью ответим на них.
ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите её при получении на почте.
Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).
Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законодательством РФ, в т.ч. ФЗ РФ «О защите прав потребителей».

Как избавиться от узловатой зритемы?

Адрес: Грицыной Александре, 385008 Адыгея, г. Майкоп, ул. Шевченко, д. 113.

* * *

Откликнитесь, кому без операции удалось вылечить паховую грыжу и побороть запоры. Мне 83 года.

Адрес: Баранову Павлу Николаевичу, 249833 Калужская обл., г. Кондрово, ул. Калинина, д. 16, кв. 1.

* * *

6 лет назад у дочери начала отекать верхняя губа. Отек появлялся изредка, сопровождаясь зудом и жжением в губе. В дальнейшем на губе образовалось красное пятно. С годами отек учащался, стала отекать и нижняя губа. Сейчас губы отекают ежедневно, особенно по утрам. Врачи назначают гормональные и противоаллергические препараты, но отек полностью не спадает. Как справиться с таким недугом?

Адрес: Юшковой Любови Федоровне, 623930 Свердловская обл., Слободо-Туринский р-н, с. Туринская Слобода, ул. Колхозная, д. 17, кв. 6.

* * *

Сильно болит язык, особенно его кончик. Вся слизистая рта красная, не могу ничего есть, не ощущаю вкуса. Чувствую только кислое, соленое, сладкое. Помогите!

Адрес: Гузенко Галине, 129338 г. Москва, ул. Вешних Вод, д. 4, кор. 1, кв. 44.

* * *

Как избавиться от лишних волос на лице? Страдает племянница.

Адрес: Меноковой Марии Егоровне, 442730 Пензенская обл., пгт Лунино, ул. Октябрьская, д. 3.

* * *

Мне 42 года. Прошу откликнуться тех, у кого есть результаты в лечении ревматоидного полиартрита.

Адрес: Ахметовой Р.Р., 452967 Башкортостан, Бураевский р-н, дер. Ишмаметово.

* * *

Мне 55 лет, более года назад перенес обширный инфаркт. В настоящее время страдаю ИБС, постинфарктным кардиосклерозом, стенокардией. Беспокоят дисциркуляторная энцефалопатия, головные боли и онемение ног.

Адрес: Ивченкову Александру Никоноровичу, 216790 Смоленская обл., г. Рудня, ул. Маяковского, д. 9.

* * *

В 2002 году перенесла инсульт. С тех пор страдаю головокружениями. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Лошак Валентине Степановне, 390005 г. Рязань, ул. Типанова, д. 16, кор. 1, кв. 33.

* * *

Мне 56 лет. На печени обнаружили кисту. Подскажите народные средства лечения.

Адрес: Бобровой Марии Михайловне, 426033 Удмуртия, г. Ижевск, ул. 30 лет Победы, д. 20а, кв. 4.

* * *

Есть ли эффективный способ выведения камня и полипов из желчного пузыря? Можно ли избавиться от гемангиомы на печени?

Адрес: Чаругиной Екатерине Николаевне, 391524 Рязанская обл., Шиловский р-н, с. Муратово.

* * *

Три года назад на ноге появились пятна. Диагноз: красный плоский лишай. Помогите советом.

Адрес: Пинчук Елене Георгиевне, 369114 Карачаево-Черкесия, Прикубанский р-н, пгт Ударный, ул. Молодежная, д. 5, кв. 4.

* * *

Как без операции избавиться от камней в желчном пузыре?

Адрес: Лапшиной Надежде Владимировне, 634506 Томская обл., Томский р-н, пос. Светлый, д. 1, кв. 69.

* * *

Откликнитесь, кто сталкивался с проблемой локального облысения. Сыну 23 года. Стали редеть волосы.

Адрес: Петровой Е.А, 140007 Московская обл., г. Люберцы, ул., Володарского, д. 76, кв. 57.

* * *

Мне 64 года, год назад получила травму правой руки – перелом запястья со смещением. Рука срослась неправильно, плохо разрабатываются пальцы, остаются полусогнутыми, не слушаются. Снимок выявил остеоартроз межфаланговых сочленений. Болит тазобедренный сустав. У сына сухая себорея головы. Помогите советом.

Адрес: Филюшкиной Валентине Вячеславовне, 432045 г. Ульяновск, ул. Станкостроителей, д. 8, кв. 57.

* * *

Мне 39 лет. Уже 10 лет мучаюсь ужасными приступами головной боли, но за последние 4 года приступы участились. Происходят ежемесячно, боли невыносимые с левой стороны головы. Панически боюсь приступа, начинаю пить таблетки в неограниченном количестве, ставлю обезболивающие уколы, как только почувствую его приближение. Лечение врачи назначили, но боли не прекращаются и не становятся реже. Диагноз: мигрень. Посоветуйте, что можно предпринять?

Адрес: Морозовой Надежде Анатольевне, 618206 Пермская обл., г. Чусовой, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 29б/2, кв. 12.

* * *

Прошу откликнуться и поделиться опытом тех, кто закаляется. Как начинать закаливание и дойти до купания в проруби?

Адрес: Зыряновой Оксане Владимировне, 422522 Татарстан, Зеленодольский р-н, дер. Сафоново, ул. Песчаная, д. 40.

* * *

Ночью немеют руки. Можно ли этого избежать?

Адрес: Вавровской Л.А., 13343 Украина, Житомирская обл., Бердичевский р-н, с. Скрагловка, ул. Мира, д. 10.

* * *

Можно ли вылечить опущение матки без операции? Как народными методами избавиться от поликистоза яичников? Раз в три месяца бывают обострения – киста разрывается, жидкость поступает в брюшину, и появляются сильные боли. Больна дочь.

Адрес: Котляревской Светлане Павловне, 455038 Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Сталеваров, д. 10/2, кв. 52.

* * *

Как вылечить папиллому, которая образовалась на внутренней стороне щеки. Врачи предлагают операцию.

Адрес: Карповой Зое Алексеевне, 665824 Иркутская обл., г. Ангарск, а/я 2773.

* * *

Помогите избавиться от сильного зуда. Расчесываю кожу до крови.

Адрес: Ивановой Людмиле Васильевне, 420037 г. Казань, ул. Лукина, д. 48, кв. 9.

* * *

Долгое время работала каменщиком-бетонщиком. На ноге между пальцами начала расти шишка. Прикладывала медь, серебро, мазала йодом – не помогает. Когда на всю ночь прикладывала к шишке лист каланхоэ, шишка почти совсем пропадала. Но стоит перестать прикладывать, и она начинает расти. Что можно предпринять?

Адрес: Третьяковой Е.В., 353320 Краснодарский край, г. Абинск, ул. Пионерская, д. 56, кв. 16.

* * *

Беспокоит обильное выпадение волос. Пробовала перец с водкой – не помогло. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Сафиной В.М., 612912 Кировская обл., г. Вятские Поляны, ул. Ленина, д. 61, кв. 4.

* * *

У моего 13-летнего сына на руках около ногтя появились и разрастаются бородавки в виде лишая, а в некоторых местах он затрагивает и ноготь. Помогите вылечить этот недуг народными средствами.

Адрес: Пономаревой Елене Руфимовне, 622022 Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. В. Черепанова, д. 27а, кв. 49.

* * *

Можно ли избавиться от натоптыша? У меня на подошве возле пальца образовалось что-то твердое и болезненное размером с пятирублевую монету. То ли мозоль, то ли шипица, то ли натоптыш.

Адрес: Краснослободцевой Любови Николаевне, 652741 Кемеровская обл., г. Калтан, ул. Комсомольская, д. 45, кв. 2.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто избавился от кисты груди народными средствами. Левая грудь болит и мерзнет. УЗИ показало кистозное образование.

Адрес: Темник Елене Яковлевне, 357340 Ставропольский край, г. Лермонтов, ул. Волкова, д. 8, кор. 5, кв. 20.

* * *

Мне 40 лет. Беспокоит боль в груди. Диагноз: мастопатия. Страдаю циститом. Что можно предпринять?

Адрес: Доманской Людмиле Николаевне, 353822 Краснодарский край, Красноармейский р-н, х. Крупской, ул. Молодежная, д. 14.

* * *

В последнее время стали беспокоить давление и сердце. Не курю, пью морс из клюквы и калины, но пока безрезультатно. Может быть, кто-то знает лучший рецепт? Внуку 4 года, страдает аллергией на сладости и цитрусовые. По всему телу появляется красная сыпь. Врачи выписывают гормональные препараты. Посоветуйте, как помочь малышу?

Адрес: Иванову Валерию Андреевичу, 428009 Чувашия, г. Чебоксары, ул. Университетская, д. 18, кв. 49.

* * *

Мужу 80 лет, беспокоят геморрой и варикозное расширение вен. У меня болит поджелудочная железа, удален желчный пузырь. Диагноз: панкреатит, эзофагит и гастрит. Посоветуйте народные средства лечения.

Адрес: Резвовой Евдокии Васильевне, 396950 Воронежская обл., Семилукский р-н, пос. Латное, ул. Победы, д. 29.

* * *

Страдаю хроническим гипертрофическим ринитом. Постоянно заложен нос, выделений нет. Врачи предлагают операцию, но предупреждают, что болезнь может вернуться. Посоветуйте, как бороться с такой напастью?

Адрес: Коваленко Светлане Ивановне, 347740 Ростовская обл., г. Зерноград, ул. Красноармейская, д. 54а.

* * *

Подскажите, как остановить выпадение волос. Мне 23 года, часто крашу волосы. После последней покраски волосы стали сечься и сильно выпадать.

Адрес: Тюганкиной Елене, 170028 г. Тверь, ул. Орджоникидзе, д. 47, кв. 3.

* * *

Ребенку 1 год и 4 месяца, беспокоят частые и длительные насморки, немного увеличены аденоиды. Прошу откликнуться тех, кто может нам помочь.

Адрес: Репниковой Елене, 416415 Астраханская обл., Лиманский р-н, с. Камышово, ул. Советская, д. 44.

* * *

Как лечить хронический панкреатит с псевдокистой и хронический фаринготонзиллит?

Адрес: Ваниной Ирине, 152137 Ярославская обл., Ростовский р-н, пос. Лесной, ул. Новая, д. 30, кв. 30.

* * *

Подскажите, как народными средствами справиться с разноцветным лишаем?

Адрес: Байбаторовой И.И., 433319 Ульяновская обл., Ульяновский р-н., с. Максимовка.

* * *

Мне 64 года, страдаю очаговым атрофическим гастритом с повышенной кислотностью. Нет аппетита, изжога, тяжесть в желудке. Откликнитесь, кто справился с этим заболеванием.

Адрес: Макаровой Зое Александровне, 393927 Тамбовская обл., Моршанский р-н, с. Коршуновка, д. 251.

* * *

Как победить себорейный дерматит, появившийся после родов? Прошло почти 5 лет, но лечение дает лишь временный результат. Может быть, кто-то посоветует, как избавиться от дерматита, не прибегая к контрастному душу и не исключая из рациона чай и кофе?

Адрес: Романенко Анне, 414015 г. Астрахань, ул. Смоленская, д. 65.

* * *

Сильно горят стопы. Мучаюсь много лет. Кто страдал такой болезнью и смог ее победить, отзовитесь.

Адрес: Спиваковой Н.В., 169707 Коми, г. Усинск, ул. 60 лет Октября, д. 14/1, кв. 17.

* * *

Мне 66 лет, в мочевом пузыре папилломы. Перенес шесть операций. Мой организм реагирует на холод – беспокоят частые мочеиспускания. Мочевой пузырь воспален. Посоветуйте, как его вылечить?

Адрес: Щербакову Владимиру Алексеевичу, 416150 Астраханская обл., Красноярский р-н, с. Красный Яр, ул. Розы Люксембург, д. 22.

* * *

Упали зрение и слух, постоянно слезятся глаза. Как поступить? Мне 56 лет.

Адрес: Лебедеву Александру Анатольевичу, 350088 Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Уральская, д. 180, кв. 230.

* * *

После операции по удалению желчного пузыря и чистки желчных путей образовалась послеоперационная грыжа. Не хочется снова ложиться под нож. Как избежать еще одной операции?

Адрес: Насоновой Галине Алексеевне, 652104 Кемеровская обл., Яйский р-н, ст. Судженка, ул. Вокзальная, д. 1, кв. 2.

* * *

Дочери год. Диагноз: дермоидная киста левой брови. Как вылечить малышку без операции?

Адрес: Стерликовой Г.Б., 654054 Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Авиаторов, д. 114, кв. 29.

* * *

Мне 15 лет, страдаю опущением матки. Нужна ли операция? Посоветуйте.

Адрес: Кретовой Надежде, 652877 Кемеровская обл., г. Междуреченск, п/о 7, до востребования.

* * *

Отзовитесь, кто смог избавиться от звона и шума в ушах и от полипов в носу.

Адрес: Крыловой Антонине Сергеевне, 215010 Смоленская обл., г. Гагарин, ул. Гагарина, д. 10, кор. 3, кв. 606.

* * *

Чем лечить ротовую молочницу?

Адрес: Зайцевой С.А., 243567 Брянская обл., Погарский р-н, дер. Василевка.

* * *

Страдаю эритремией, дистрофическим конъюнктивитом, сухостью глаз, носа, субатрофическим фарингитом, вазомоторным ринитом. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Исайкиной Раисе Макаровне, 644015 г. Омск, ул. Володарского, д. 17.

* * *

Мне 65 лет, перенес два инфаркта, страдаю стенокардией. Подскажите, как бороться с ней народными средствами? Также беспокоит аденома простаты.

Адрес: Клубкову В.С., 153008 г. Иваново, ул. Колесникова, д. 2, кв. 76.

* * *

Дочери 4 года. Мучают кожные моллюски. Врач посоветовал их выдергивать и прижигать йодом – не помогло. А ведь от них остаются шрамы. Помогите советом.

Адрес: Сосиной Елене, 423930 Татарстан, г. Бавлы, ул. Ленина, д. 20, кв. 22.

ВЕСНА СОВСЕМ СКОРО

Надеюсь, вы видели когда-нибудь птичьи следы на свежем снегу? Красота-то какая! Одна тройчатая стежка сменяет другую, потом они образуют круг, еще круг... И вот уже появляются кружева, сотканные птичками.

Бежим по жизни, и вокруг посмотреть, бывает, некогда. Если бы не голуби у подъезда, настойчиво заглядывающие в глаза, я бы, наверное, никогда и не увидела снежных изящных узоров. Быстро достала свой обед, покрошила птицам бутерброд. Как они хватали крошки! Да еще соседей по стае позвали. Особенно им понравилась булочка с маком. Клюют, но друг у друга не выхватывают, деликатно уступают: "Мол, ты голодней, бери, пожалуйста".

Вот такая психотерапия и уроки нравственности, от которых на душе легко стало. Подняла голову вверх, а там небо голубое-голубое. Так и хотелось крикнуть: "Люди, а жизнь-то прекрасна!" Но пришлось просить прохожих, нахохлившись, спешивших, чтоб прошли сторонкой, дали позавтракать птицам. Многие останавливались, и мы вместе любовались голубями, похожими на кусочки утреннего неба. И говорили, что совсем скоро придет настоящая весна.

Адрес: Горбуновой Лоре, 355019 г. Ставрополь, ул. Чехова, д. 37, кв. 137.

ТЕПЕРЬ НАЧИНАЮ С «КОЛОНКИ»

Я с давних уже пор покупаю вестник в киоске. А читать по непонятной привычке начинаю с конца. Вот и 24-й номер перед Новым годом купила, закрутилась в предпраздничных делах, "Колонку редактора" просмотреть не успела и даже не заглянула, когда следующий номер выходит.

А тут иду мимо киоска и замечаю вывеску: "ЗОЖ" — 25-й номер", прохожу мимо, зная, что последний номер у меня есть, и останавливаюсь в недоумении: какой 25-й номер? Стою, рассчитываю, 2 номера в месяц, итого 24 номера. Подхожу к продавцу, спрашиваю: "Что это за номер 25?" Она говорит, что не знает. Я говорю: "Всегда 24 номера, а этот какой?" Ко мне присоединились две женщины, тоже спрашивают про "ЗОЖ", потом еще две женщины.

Итак, стоим, разговариваем, мол, такого не может быть, считаем номера газет. Догадалась спросить у киоскера 24-й номер, прочитала "Колонку редактора" и все поняла. Объяснила женщинам. И они рассмеялись, видно, тоже не читали "Колонку". В итоге все мы купили последний номер, поговорили, посмеялись над собой и разошлись большими друзьями. Вот как бывает, если не читать "Колонку редактора". С тех пор я решила газету выписать на дом, чем покупать в киоске, а то опять в какую-нибудь неприятность попаду, хотя это вовсе и не неприятность получилась, а приятнейший, душевный, радостный разговор о газете.

Не знаю, как мои собеседницы, но я теперь начинаю читать "ЗОЖ" с "Колонки" и всех призываю газету выписывать...

Адрес: Вилдановой Татьяне Васильевне, 140330 Московская обл., Егорьевский р-н, дер. Назарово, д. 50.

ИКРЫ ТРЯСУТСЯ - ИСКРЫ СЫПЛЮТСЯ

Прочитал в "ЗОЖ" (№ 17 за 2005 год) заметку Антонины Ивановны Шамаевой о том, как на рекламном щите вместо слова "надежность" прочитала она слово "нежность". Посмеялся и не думал, что подобный казус произойдет и со мной.

В "ЗОЖ" (№ 20 за 2005 год) прочел совет Ирины Васильевны Гудковой об улучшении кровообращения в ногах: проснувшись утром, опустить ноги и стучать пятками о пол, чтобы искры сыпались... Я так и сделал.

Не помню, сыпались ли искры, но соседи с нижнего этажа подумали, видимо, что дед женился и пляшет от радости, что хорошая невеста досталась... Однако при повторном внимательном прочтении заметки оказалось, что стучать пятками следует так, чтобы икры тряслись!

Вадим Васильевич Мельников.

Оренбургская обл.

ДРУЖОК И ЕГО ПОДРУЖКА

Уже седьмой год являюсь подписчицей "ЗОЖ", использую многие рецепты для улучшения здоровья. Нынче мне будет 63 года, но благодаря советам и рекомендациям замечательной, дружной и отзывчивой семьи зожевцев чувствую себя совсем неплохо. Порой даже стихами говорю, рифмуя свои мысли. Вот так, например:

Пока тебя болезни
не касаются,
Все кажется, здоровье
будет вечным,
Но в жизни так, увы,
не получается,
И вот она — расплата
за беспечность.
Болит спина, и ноги
не сгибаются,
И сердце барахлит, как
окаянное.
И думаешь, когда
не засыпается,
Ну где ж ты, молодость,
здоровая, желанная?
Честь и здоровье
берегите смолоду,
Ведь это основное
в нашей жизни.
Тогда не будет для
расстройства поводов,
И жизнь наполнится
добром и оптимизмом.

А еще у нас живут котик Пушок и собака Дружок. Очень умные, добрые и понятливые. Недавно произошел случай, который поразил нас.

Дружок не всегда доедает то, что ему даем. В этот раз тоже осталось, и пес отошел от миски с едой. А вскоре к нему пришла подружка. Так он взял в зубы кусочек и отнес ей. Это было так трогательно!

Адрес: Кубаревой Тамаре Викторовне, 391861 Рязанская обл., Сараевский р-н, с. Бычки, ул. Дорожная.

ГНЕЗДО ПРЕСТАРЕЛЫХ ВОРОН

Давно это было, работал я поливальщиком на рисовой системе. На валу моей карты (рисовая система разделена на карты) росло дерево, на нем вороны свили гнездо. Редко кто из селян уважает эту птицу: цыплят и утят ворует, посевы "прореживает"... Из-за этого люди часто разоряют гнезда и уничтожают птиц.

Однажды утром смотрю — над деревом мечется стая

ворон. Одни улетают, другие прилетают. Ну, думаю, воронят кормят, я вам покажу сейчас, вражье племя!

Полез на дерево, а птицы чуть голову не срывают — так встревожены! Добрался до гнезда, а там сидят три старые вороны (гнездо престарелых, значит) и так смотрят, словно хотят сказать: "Мы в твоей власти, что хочешь, то и делай с нами"...

Изменилось у меня с тех пор отношение к этим птицам, да и на мир стал смотреть с другой, что ли, колокольни. Вот ведь "подлая птица", а как заботится о немощных и старых!..

Все мы в этом мире живем временно, у каждого своя судьба, будь ты человек или букашка.

Адрес: Кудрявцеву Юрию Васильевичу, 353578 Краснодарский край, Славянский р-н, пос. Рисовый, Озерный пер., д. 7, кв. 2.

НЕ ГРУСТИМ, ПОЕМ ЧАСТУШКИ

Дни сейчас пролетают быстро, потому что короткие, а вот вечера тянутся долго. И почитаешь, и повяжешь, и погулять сходишь. А все равно бывает тоскливо. Иной раз захочется поговорить с кем-нибудь, но телефона нет. И писем никто не пишет. Я вдова, возраст — за шестьдесят, две дочери живут отдельно, одна вообще в Ленинградской области. Хорошо, что у нас в Кинешме есть клуб "Октябрь", куда можно ходить петь в хоре. Репетируем, выступаем, а недавно начали сочинять частушки, например, такие.

Кинешемские старушки —
Не желаем мы стареть,
И веселые частушки
Мы решили вам пропеть.
Никогда не унываем,
Все болезни гоним прочь,
Летом травы собираем,
Чтоб здоровьицу помочь.

Вот так и живем потихонечку. Если кто захочет мне написать — пишите.

Адрес: Лебедевой Галине Николаевне, 155808 Ивановская обл., г. Кинешма, ул. Авиационная, д.5, кв.3.

С КАТЬКОЙ – ХОТЬ В РАЗВЕДКУ!

Кошка Катька стала мамой впервые, поэтому проявляла особую заботу о своих котятах, никого не подпуская к коробке с малышами. Мне же она доверяла, и, когда я садилась рядом на стул, Катька тут же бежала к своим мискам. Съев все с необыкновенной быстротой, возвращалась и давала понять, что "дежурство" мое возле котят закончилось.

У сестры была собака Урсик – веселый пес, похожий на болонку. Однако вся его доброжелательность исчезала, как только дело касалось еды. Тут уж к нему за километр не подходи – облает, а то и кинется, даже на своих.

В то утро я собиралась на работу и во дворе прошла мимо Урсика, который охранял какой-то кусочек. Пес с лаем прыгнул в мою сторону. От неожиданности я вскрикнула и, споткнувшись, упала в малину. И тут же из открытого окна вылетела Катька.

Подскочила к Урсику и, встав на задние лапы, вцепилась передними в его морду, начала трепать из стороны в сторону. Пес завыл от ужаса и боли, а Катька, защитив меня, важно, уже через дверь, удалилась к котятам. Урсик же забился в конуру, и весь день никто не мог выманить его оттуда.

"Да, с такой кошкой можно и в разведку", — сказал дядя Женя, когда мама рассказала ему вечером про Катькин подвиг.

Адрес: Мусатовой Нине Константиновне, 121351 г. Москва, ул. Е. Будановой, д. 22, кв. 34.

ТРАВНИКИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ

Знаю это не понаслышке. Моя мать, Ольга Петровна, всю жизнь занималась сбором лекарственных растений и прожила на белом свете 87 лет. Жила бы больше, если бы не паралич, вызванный нервным потрясением. А ее подружка баба Даша прожила 92 года.

Обе они чуть свет почти ежедневно уходили в лес и там собирали травы, дикие плоды, ягоды. Мать знала каждую травинку: как и что лечит, как приготовить снадобье. Я всегда привозил от нее целую сумку трав.

Теперь и сам занялся сбором лекарственных трав. Оказалось, в Дагестане их ничуть не меньше, чем на Украине, где жили родители. А ромашки, чабреца, зверобоя – хоть косой коси. Мать в молодости болела, а как занялась травами и стала ими лечиться, не заметила, куда все болезни подевались.

Мне сейчас 76 лет, я лазаю на деревья и хожу два раза в неделю в горы и лес, чувствую себя бодро и хочу тоже стать долгожителем, как мама.

Адрес: Ричняку Виталию Пантелеевичу, 367026 г. Махачкала, пр-т И. Шамиля, д. 32а, кв. 53.

ПУДЕЛЬ – ДЕРЕВО ИЛИ КУСТ?

Нам уже под 80 лет. Любим "ЗОЖ", лечимся. Спасибо всем, кто пишет, особенно за рецепты. В 2004 году вестник спас меня от гангрены ноги. На этот год подписала "ЗОЖ" себе и два — в подарок.

А рассказать хочу вот о чем. У нашего пуделя Кэтти появились щенята. Я дала объявление в газету: "Продаются карликовые абрикосовые пудельки". Щенков в один день забрали, но телефон не умолкал еще месяца полтора.

Однажды позвонил мужчина: "Скажите, пожалуйста, что за саженцы вы продаете? Это дерево или кустарник и какие будут плоды?" Как мы хохотали!..

Адрес: Филипповой Ирине Сергеевне, 352800 Краснодарский край, г. Туапсе, ул. Комсомольская, д. 1, кв. 56.

ЭТО Я, ФЕДЯ!

Апитерапия – прекрасное лечение, но иногда пчелы "лечат" без просьбы человека.

В те далекие годы мой папа работал шофером. Однажды знакомый попросил его перевезти пчел. Папы долго не было, и мама решила, что он приедет домой утром.

Ночью кто-то постучал в окно. Мама выглянула: незнакомый мужчина с полным, заплывшим лицом просил открыть дверь. Мама ответила, что открывать не будет, мужа нет дома. Незнакомец опять стучит, требует открыть. Мама – в ответ свое. Наконец с улицы хриплым голосом доносится: "Люся, это же я, Федя!"

Оказалось, хозяин пасеки сделал что-то не так, и рассерженные пчелы покусали не только его, но и папу. Да так, что даже мама не узнала!

Татьяна Федоровна Хайленко.
г. Рязань.

ПОМНИТЕ О НИХ!

Пришла весна, а вместе с ней и наш женский праздник – 8 Марта. Дети поздравляют своих мам, бабушек, любимых сестер. А мне хочется сказать: "Дочери и сыновья, не забывайте о них. Они всегда ждут ваших весточек, добрых и теплых слов. Всего несколько слов в письме, по телефону – и жизнь ваших мам будет светлее, спокойнее и радостнее".

Поют гитар походных струны
В тайге, в горах, среди морей...
О, сколько вас сегодня, юных,
Живет вдали от матерей.
Вы вечно, юные, в дороге,
То там объявитесь, то тут.
А ваши матери в тревоге
Вестей от вас все ждут и ждут.
Они считают дни, недели,
Слова роняя невпопад...
Коль рано матери седеют,
Не только возраст виноват.
И потому, служа солдатом
Или скитаясь по морям,
Пишите все-таки, ребята,
Пишите письма матерям.

Адрес: Хурхесовой Елене Сергеевне, 26223 Украина, Кировоградская обл., Маловисковский р-н, пос. Смолина, ул. Казакова, д.2, кв. 20.

ЦЕЛУЙТЕ РУКИ МАТЕРЯМ...

Целуйте руки матерям,
Менявшим в детстве вам пеленки,
Не спавшим часто по ночам,
На плач ваш поднимаясь громкий.
Целуйте руки матерям,
Вам помогавшим в мир шагнуть,
Не забывая к их сердцам,
Тихонько с нежностью прильнуть.
Целуйте руки матерям,
Начав дорогу в мир познанья,
И в утешенье к их слезам,
Воскликнув: «Мама, до свиданья!»
Целуйте руки матерям,
Своей любовью вас хранящим,
И, в Бога веруя, к церквям
За вас молиться приходящим.
Целуйте руки матерям!

Адрес: Рындину Ричарду Евгеньевичу, 606523 Нижегородская обл., г. Заволжье, пр-т Дзержинского, д. 44, кв. 5.

СЛУЧАЙ В АВТОБУСЕ

Шел автобус по маршруту.
Переполнен, как всегда.
Ни комфорта, ни уюта.
Свыклись с этим — не беда.
Лишь бы вез, да поскорее:
Дел у всех невпроворот.
Остановка. Настежь двери.
Повалил честной народ.
Кто вошел, кого втолкнули.
И нажал шофер на газ.
Вдруг слетели с кресел пулей
Все мужчины. Вот те раз!
Оказалось, что старушка
Чудом втиснулась в салон.
И мужчины друг за дружкой
Ей отвесили поклон.
— Проходи, бабуся, смело.
— Дай нам сумку подержать.
— Сядь к окошку. Эко дело,
Можем мы и постоять!
И старушка, хрупкий стебель,
Вся в улыбке расцвела.
На седьмом от счастья небе
В этот миг она была...
Это в женский праздник было.
Догадаться нет труда.
Неужели мы не в силах
Поступать вот так всегда?

Адрес: Чернышеву Геннадию Алексеевичу, 601503 Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, ул. Каховского, д. 5, блок "Д", кв. 154.

АФОРИЗМЫ

Хорошо, что вестник дышит творчеством, изменяя и совершенствуя наш внутренний мир. "Творческий клуб" стал публиковать афоризмы, поэтому решила прислать некоторые свои "наблюдения за нашим поведением".

♦ *Жизнь нелепостью курьезна,*
Но одна. И тем серьезна.

♦ *Лесть вполне изящна.*
Но вред приносит страшный!

♦ *Чтоб с испугу не скулить,*
Никого не надо злить!

Адрес: Николенко Жанне Владимировне, 398036 г. Липецк, пр-т 60 лет СССР, д.11, кв.34.

Скоро три года, как я с "ЗОЖ". Все рубрики мне по душе, но особенно нравятся рассказы про животных и невыдуманные истории. Вот и я тоже расскажу один случай из моего деревенского детства.

ОХ УЖ ЭТОТ БЫК СОЛОВЕЙ!

Быль

Мы жили в колхозе. Зимой я училась в школе, а летом работала и на току, и на ферме, и в поле. Однажды отец, он был шофером, заехал домой пообедать и говорит мне, что на ферме в загоне телята уже третий день голодные. Рев подняли, а выгнать их пасти некому. "Пошла бы ты их попасла, пусть травки поедят", — сказал отец.

И так мне стало жалко телят, что без разговоров я отправилась на ферму, открыла ворота, угнала их в лес на траву и пасла до сумерек. Так и осталась в пастухах до 1 сентября — целых полтора месяца. Все бы ничего, но по утрам надо было вставать в 5 часов, чтобы успеть попасти, пока жара не началась. Помню, как трудно мне давались эти подъемы: иду на ферму полусонная, тяну за собой фуфайчонку за рукав.

И вот в один день телята пасутся, а я фуфайку постелила и прилегла, да и не заметила, как меня разморило на солнышке. Сколько спала, не знаю, только слышу сквозь сон: "бух, бух, бух" по земле. Голову вскинула, а передо мной колхозный бык Соловей. Меня как ветром сдуло — оказалась я на березе. Смотрю сверху: ни одного теленка не видать, а под березой бык ревет, рога в землю, а из-под копыт земля летит. Онемела от страха и отчаяния: этот бык был бодучий и злой.

Сколько бы мне пришлось сидеть сорокой на березе, не знаю, но минут через 30 прискакал пастух Соловья, увидел эту картину и давай хохотать, а я в слезы: "Выручай! Мне еще телят надо искать".

Спрыгнула с березы, смотрю и не понимаю, как я могла на нее "взлететь", это ведь не ель, у нее ветки начинаются с 1,5-2 м от земли и внизу ствол голый и гладкий. А телята нашлись в полосе. И, между прочим, привесы у них оказались очень хорошие, добросовестный пастух из меня получился, и с получки мне родители купили часы.

Адрес: Смышляевой Зое Степановне, 630088 Новосибирская обл., г. Новосибирск, ул. Петухова, д. 20, кв. 119.

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Тысячи лет природа надежно защищала сердце от недугов. Но в XX веке начался быстрый рост числа заболеваний, принявший характер «эпидемии». Ученые раскрыли ее причины, а россияне первыми в мире решили создать препарат, запускающий природный механизм защиты сердца.

Признаки сердечно-сосудистых заболеваний есть у каждого второго россиянина старше 40, а темпы их роста выше всего у лиц моложе 35 лет! Что же дало толчок «сердечной эпидемии», почему ее не могут остановить даже проверенные веками натуральные средства? Ответы на эти вопросы ученые нашли лишь недавно.

Почему болит сердце

Исходная причина сердечных недугов известна - нехватка кислорода клеткам. Кислород по сосудам доставляет кровь, поэтому состояние сосудов важно. Однако сводить все к примитивной схеме «сердце-насос и сосуды-трубы» в корне неверно.

Ученые считают, что **сердце - интегральный орган** (второй по сложности после мозга). Суть в том, что сердечные недуги обусловлены нарушениями в работе как минимум **пятнадцати других органов** и систем, образующих своего рода «цепочки нарушений». Скажем, исходной **причиной стенокардии** нередко являются сбои в работе печени, почек и других органов. Отсюда ясно: чтобы восстановить нормальные функции сердца, надо воздействовать на **все звенья «цепи нарушений»**. Устраняя неполадки в одном звене, решить проблему в принципе невозможно.

Но именно так действуют популярные препараты! При подборе компонентов во главу угла ставятся **чистые сосуды**. А ведь плохие сосуды - лишь звено в цепи нарушений, их «чистка» большинства проблем не решает.

Ту же стенокардию (см. выше) вызывают сбои в работе органов - при любом состоянии сосудов. Инфаркт может спровоцировать **нервная система** - даже при здоровом сердце. Очень важно **состояние крови** - ее состав, насыщенность кислородом, «чистота» и т.д. Эти факторы влияют и на сосуды (их функции, эластичность), и на **качество работы сердца**.

Так, если снижена кислородная емкость крови, сердцу не хватает энергии, что нарушает нормальную работу всего организма (включая сосудистую систему!). Чтобы разорвать этот порочный круг, надо воздействовать на все звенья - прежде всего, восстановить «чистоту» крови и здоровый тонус сердечной мышцы.

Природа: персональное лекарство для каждого

Лишь сегодня ученые приблизились к пониманию того, как природа защищала наших предков от «эпидемий» XX века и в чем принципиальное отличие этой защиты от современных средств.

Поскольку все люди разные, **каждому нужен свой**, особый комплекс целебных веществ. Но препараты делают на фабрике, они не могут учитывать особенности каждого. Казалось бы, «живые лекарства» природы - целебные растения - тоже для всех одинаковы и должны действовать одинаково. Но здесь-то и крылся главный секрет.

Выяснилось, что целебные растения действуют **на всех по-разному**: в каждый орган, в каждую клетку больного «живое» растение доставляет именно те вещества, которые **нужны данному человеку**, чтобы исцелить его от недуга, то есть «живые лекарства» способны учитывать особенности организма!

Как такое возможно, спросите вы? И почему таким же образом не работают все натуральные препараты на основе целебных растений? Ответы на эти вопросы дали научные открытия конца XX века.

Есть вещи посильнее витаминов

В 1970-е годы Р. Пассвотер установил, что в развитии недугов огромную роль играют **свободные радикалы**. Именно эти агрессивные молекулы вызывают воспалительные процессы, лежащие в основе **атеросклероза**.

Защищают нас от свободных радикалов вещества - антиоксиданты, в частности витамины, среди которых самый сильный антиоксидант - витамин С. В ходе поисков ученые обратились к **биофлавоноидам** - веществам, входящим в состав растений (были открыты еще в 1930-е годы, но позже о них надолго забыли). Результаты поразили: антиоксидантная активность биофлавоноидов оказалась **в десятки раз выше**, чем активность витамина С.



Но ученых ждало еще более интересное открытие. Выяснилось, что биофлавоноиды играют роль **природных проводников**: при потреблении человеком растения они помогают целебным веществам пройти внутренние барьеры и проникнуть в клетки. Тем самым действие целебных веществ многократно усиливается, в то время как без биофлавоноидов любые компоненты **почти не усваиваются.**

В ходе исследований стало ясно, почему не в полную силу работают многие натуральные препараты для сердца, в том числе настойки и таблетки боярышника. Дело в том, что **биофлавоноиды очень «капризны»**: разрушаются при нагреве, под действием света, спирта, сахара и т.д. Все известные методы обработки растений **разрушают большую часть** биофлавоноидов, что резко снижает целебный эффект.

«Живые витамины» для сердца

Создавая человека, природа защитила его сердце от любых недугов. Ключевую роль в механизме защиты играли комплексы **биофлавоноидов**, входящие в потребляемые человеком растения.

Сотни биофлавоноидов защищали сосуды от свободных радикалов и доставляли в клетки целебные вещества растений, обеспечивая здоровье сердца. В отличие от витаминов эти комплексы нельзя синтезировать, они бывают только «живыми» (за что их и называют **«живые витамины»** природы).

«Живые витамины» разных растений способны глубоко проникать в определенные органы (системы), то есть обладают **направленностью действия**. Для каждого органа есть свои целебные растения: все слышали, что черника помогает при заболеваниях зрения, а боярышник - при сердечных недугах. Эти знания идут из глубины веков, когда безошибочно выбирать нужные растения человеку **помогал инстинкт** (как сегодня он помогает диким животным). Поэтому целебные свойства боярышника не надо равнять со всякой новомодной экзотикой.

Цивилизация **разрушила природный механизм** здоровья. Наша пища многократно переработана, почвы обеднели, в итоге мы почти не потребляем «живые витамины», необходимые для здоровья. По мнению ведущих ученых мира, именно в этом **главная причина «эпидемии»** сердечных недугов, поразивших человечество в XX веке.

Новая жизнь вашего сердца

Десять лет назад группа ученых решила **восстановить природный механизм** защиты сердца - создать препарат, содержащий полный комплекс «живых витаминов» боярышника.

Работа проводилась под эгидой корпорации «Мерцана», в ходе ее удалось решить сложнейшую проблему сохранения комплекса биофлавоноидов. Ученые разработали **новые биотехнологии** экстракции «живых витаминов» и их консервации без спирта и сахара. Кроме того, были созданы капли и спреи, доставляющие **«живые витамины» в кровь** прямо из слизистой оболочки рта, избегая разрушительного действия желудочных кислот.

Клиническая апробация препаратов велась с 1998 года в Уральском НИИ фармакологии и фармации и Российском НЦ восстановительной медицины и курортологии. Уже первые результаты буквально ошеломили ученых. Оказалось, «живые» биофлавоноиды доставляют целебные вещества боярышника **во все органы и системы**, корректируя их функции так, чтобы улучшить работу сердца. В итоге препарат оказывает на больного широкий спектр воздействий:

- помогает очищению крови и нормализации ее состава;
- восстанавливает тонус сердечной мышцы и силу сердечных сокращений;
- устраняет «сердечный невроз» и снимает тревожность психики;
- снимает спазмы и расширяет сосуды - от капилляров до коронарных;
- устраняет признаки стенокардии, нормализует кровяное давление;
- стимулирует повышение кислородной емкости крови.

В результате этой работы создан препарат **«ЖИВАЯ КАПЛЯ»**, состав которого запатентован. Помимо «живых витаминов» боярышника в него включена янтарная кислота и другие целебные вещества. В заключениях специалистов подчеркивается: уже через 2-3 недели приема препарата к пациентам **возвращается душевный покой**, легкость, бодрость, хорошее настроение. По мнению врачей, «Живая капля» - качественно новое средство в борьбе с «эпидемией» сердечных недугов.

Спрашивайте в аптеках Вашего города.

Горячая линия: Москва (495) 101-44-54, Россия 8-800-200-02-80 (бесплатно), www.mercana.ru

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответстееиная за выпуск Светлаиа ПАЛЬМОВА.
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И. Н. Кочеткова
Издатель: ООО «Редакция еестника «Здоровый образ жизни»
Гeиеральиый директор Анатолий Коршуноа
Газета зарегистрироваиа в Министерстве печати и ииформации РФ. Свидетельство о регистрации ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литерaтурная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи ие аозвращаются и не рецензируются.
Ⓟ - печатается на правах рекламы.

Отпечатано офсетным способом
в ИПК «Звезда»
614990, г. Пермь, ул. Дружбы, 34.
Заказ № 796. Тираж 390128 экз.

Адрес для писем: 101000 Москва, в/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6
Контактные телефоны редакции и издательства:
739-57-06, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.
Отдел подписки, 261-62-93
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п. л. Цена свободная.
Общий тираж 2.763.351 экз.
Срок подписания в печать 07.03.2006 е 22.00.
Номер подписан е 22.00.
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoj.ru

ISSN 1812-1713

